

Essoufflement en plongée

cours niveau I

Essoufflement en plongée plan

- Introduction
- A quoi est dû l'essoufflement?
- Les conséquences d'un essoufflement
- Conduite à tenir
- Prévention

Essoufflement en plongée

Introduction

- **Essoufflement:** respiration haletante
impression de manque d'air
impression de s'asphyxier
- Sur un stade: stop effort, expiration → récup
- En plongée: la profondeur, la respiration dans le détendeur, la combinaison qui engonce, modifient la donne avec risque d'accident important.

Essoufflement en plongée

A quoi est dû l'essoufflement?

- Effort → utilisation de l'oxygène
 - production de déchet: le dioxyde de carbone (CO₂)

L'essoufflement est la traduction de l'augmentation du CO₂ dans le corps

Essoufflement en plongée

A quoi est dû l'essoufflement?

CO₂ augmente ==> ↑ FR et ↑ amplitude des mvts respi
(pour évacuer le co₂)

Si cela est insuffisant, l'organisme s'emballe, le cerveau donne l'ordre de respirer encore plus, ce qui se traduit par un temps expiratoire trop court donc une mauvaise évacuation du CO₂

Alors qu'il faut expirer tous nos sens nous demandent d'inspirer

Essoufflement en plongée

conséquences

- Risque de **Noyade** :

- par panne d'air

- par réaction inadaptée et dangereuse qui est de retirer son détendeur

Essoufflement en plongée

conséquences

- Risque de **surpression pulmonaire**:
 - par réaction inadaptée et dangereuse de vouloir rejoindre la surface

Essoufflement en plongée

conséquences

- Risque d'ADD:

- par ventilation inefficace (mauvaise évacuation de l'azote)
- par l'impossibilité de faire les paliers en raison d'un manque d'air

Essoufflement en plongée conduite à tenir: **pour le plongeur**

1- Prévenir: dès le début de l'essoufflement

par le signe conventionnel

le GP ou le plongeur le plus proche
de soi

Essoufflement en plongée

conduite à tenir: **pour le plongeur**

2- stopper tout effort:

Se tenir si possible

Ne plus palmer (diminuer la production de co2)

Mais ne pas descendre!! (rôle de l'équipier)

Essoufflement en plongée conduite à tenir: **pour le plongeur**

3- Se forcer à **Expirer à fond** +++

Essoufflement en plongée

conduite à tenir: **pour l'équipier**

- 1- apporter immédiatement **assistance**
- 2- **saisir** le plongeur et le **calmer** (normalement à ce niveau le GP doit intervenir et réaliser la suite des opération mais...)
saisir = rassure / calmer = pas de panique
- 3- lui rappeler de cesser tout effort (**signe**)
- 4- lui rappeler d'insister sur l'expiration
(**signe**)
- 5- vérifier sa **quantité d'air** disponible
- 6- **Stopper la plongée**: remontée lente au gilet

Essoufflement en plongée

prévention: pendant la plongée

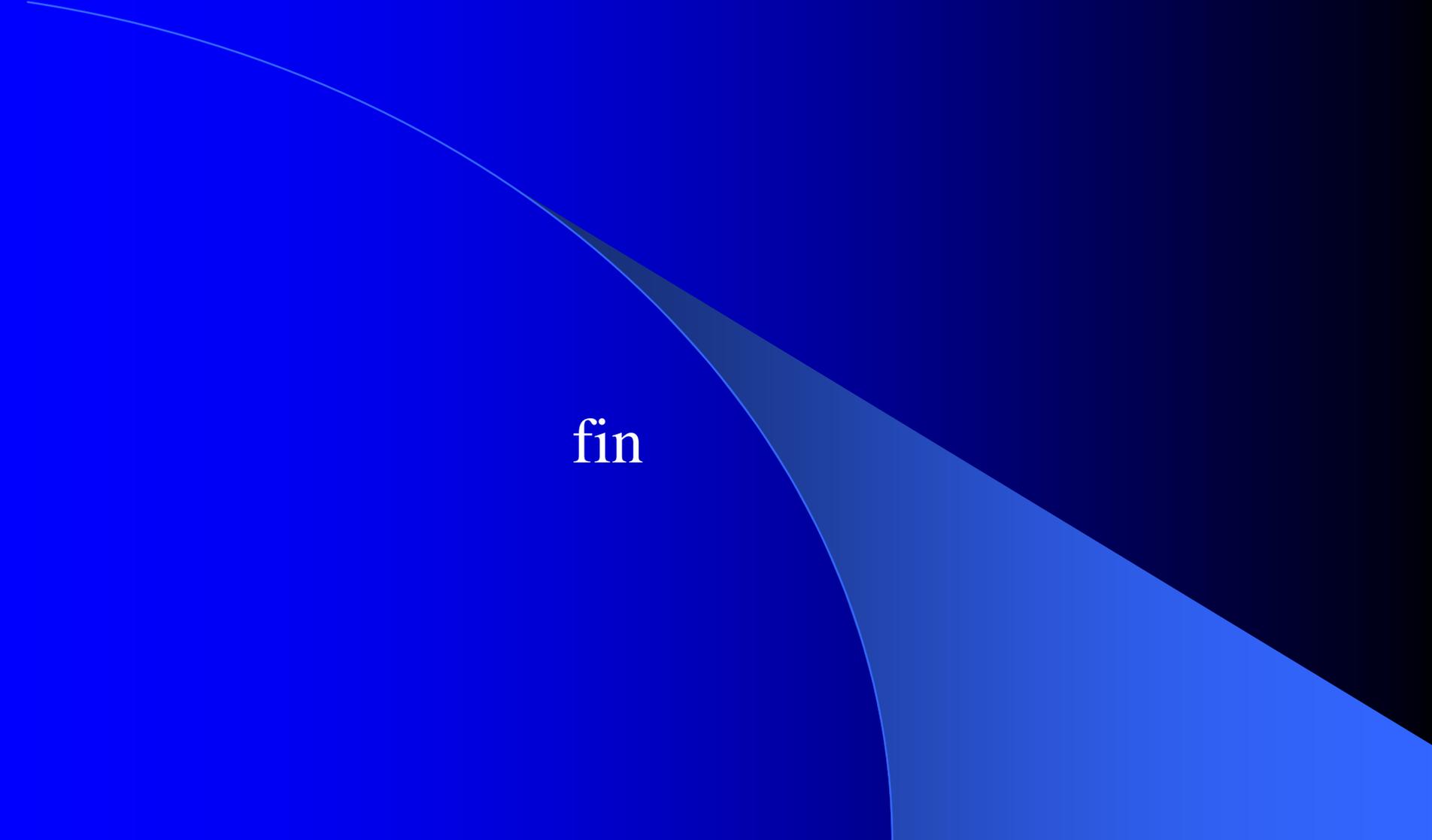
- Ne pas s'immerger si essoufflé en surface!
- Ne pas lutter contre les éléments (vagues, courant...)
- Pas d'effort sous l'eau (vitesse de palmage)
- Contrôle permanent de sa respiration
(apnée de contrôle de durée modérée et pas d'apnée en plongée)
- Plongée de réadaptation (début de saison par exemple)

Essoufflement en plongée

prévention: avant la plongée

- Se maintenir en bonne condition physique
- Ne pas plonger fatigué
- Faire entretenir régulièrement son matériel

Essoufflement en plongée



fin