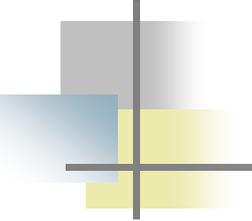


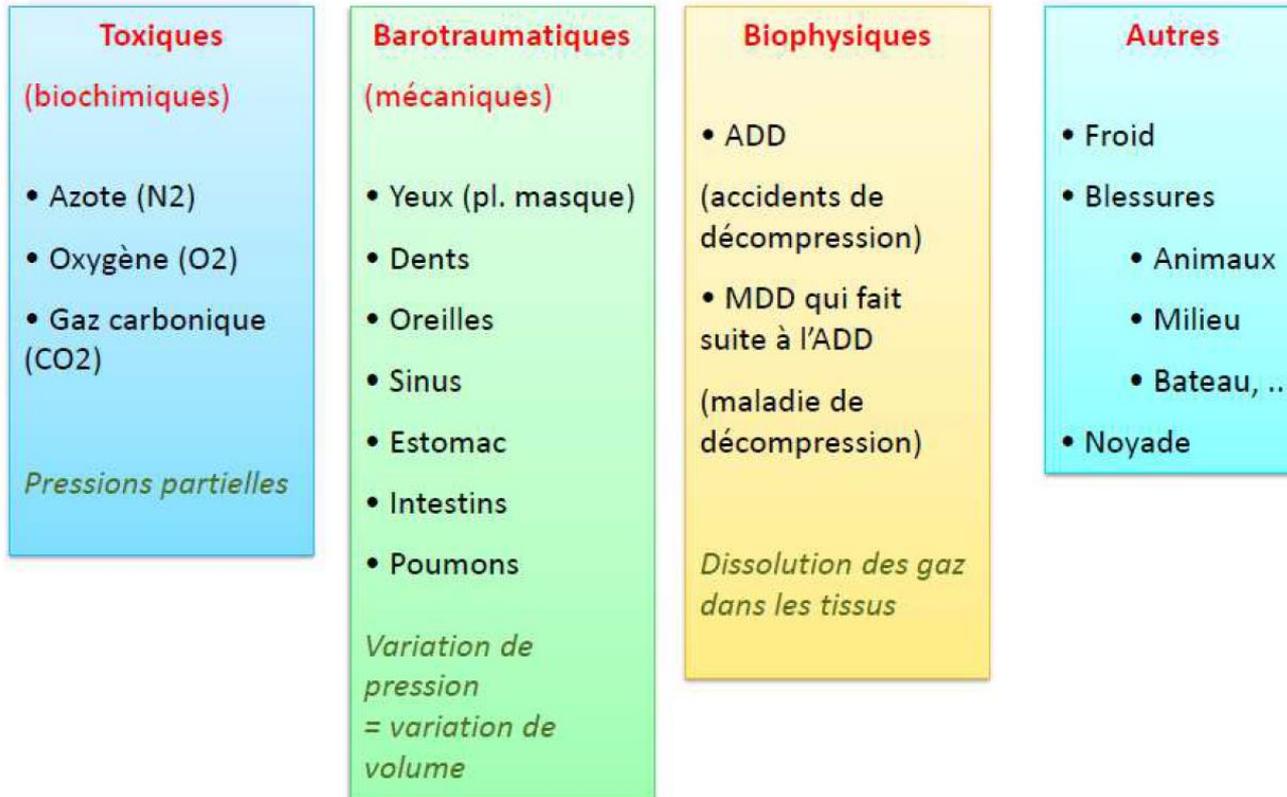
Formation Théorique Niveau 2

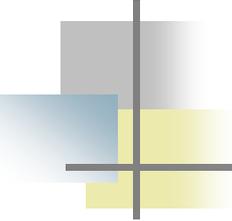
L'ESOUFLEMENT
LES ACCIDENTS BAROTRAUMATIQUES
L'ACCIDENT DE DECOMPRESSION
LES AUTRES ACCIDENTS

- FROID
- NOYADE
- MALAISE MILIEU
- NARCOSE



- 
- On peut classer tous ces accidents en 4 grandes familles :





Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement

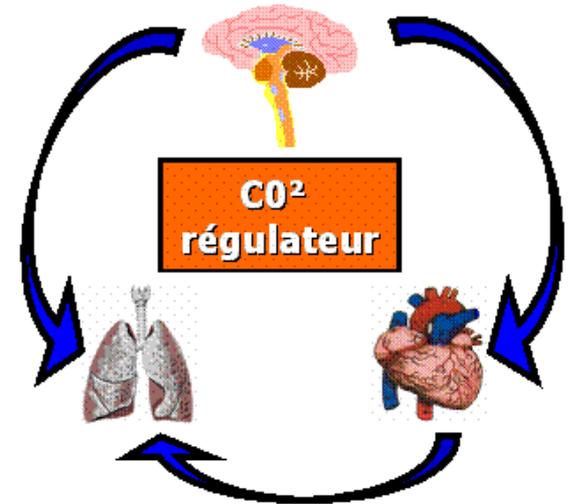
L'essoufflement...

Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement

L'air que nous respirons est composé d'**azote (80%)** et d'**oxygène (20%)** et d'autres gaz en quantité négligeable mais aussi de 0,04% de CO_2 .

Pour fonctionner notre corps consomme l'oxygène de l'air inspiré et évacue, (expire) le gaz carbonique (CO_2) en excès par les cycles ventilatoires. Le gaz carbonique va être responsable de l'essoufflement à cause d'une mauvaise expiration.

Le volume et la fréquence des cycles ventilatoires dépendent de l'importance de l'effort produit.



L'essoufflement, c'est l'emballement des cycles ventilatoires

Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement

L'essoufflement est un phénomène qui apparaît lors d'un effort violent et/ou prolongé.

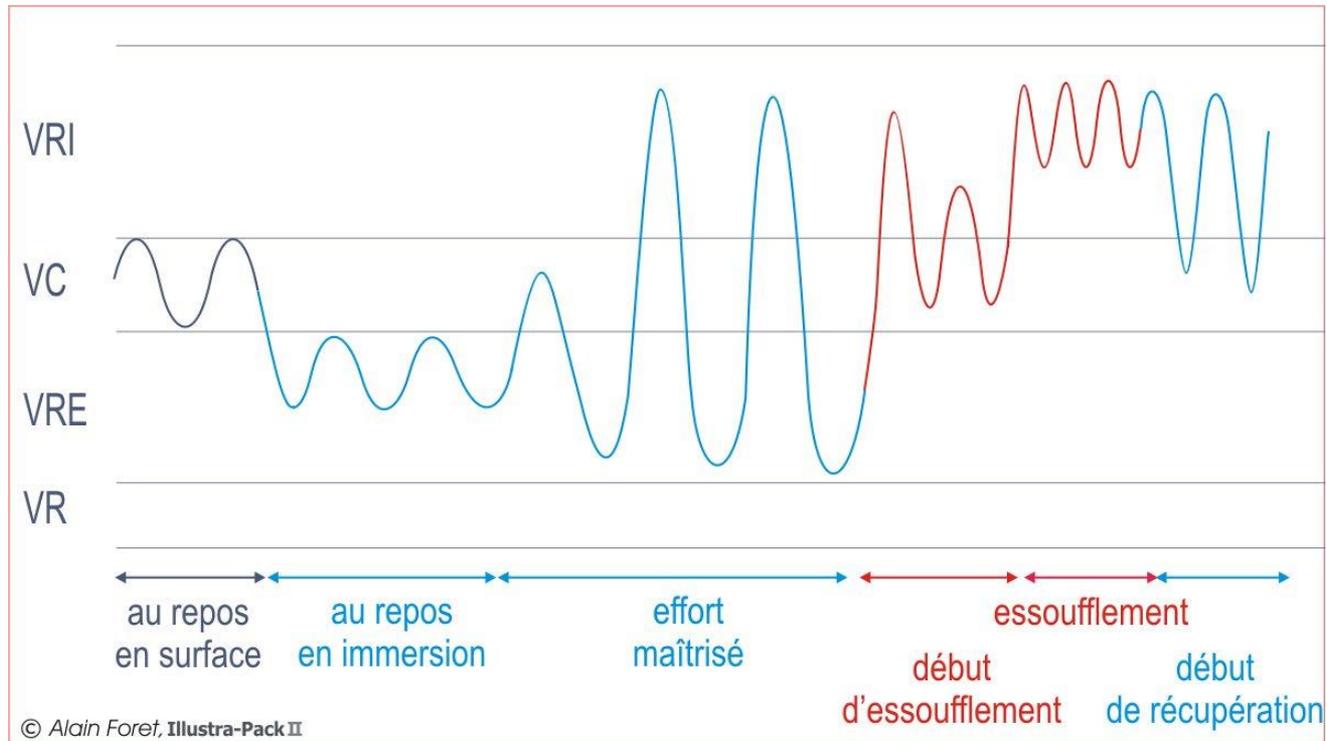
Il se manifeste par :

- Respiration accélérée et haletante (poumons pleins)
- Sensation de «soif d'air», on manque d'air,
- Sensation d'asphyxie.
- Dans l'eau, visualisation de chapelets continus de bulles,
- Agitation (attention à la panique et à la tentation de remontée rapide sans embout...)



Il disparaît naturellement quelques minutes après l'arrêt de l'effort et en insistant sur l'expiration pendant quelques secondes.

Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement



Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement

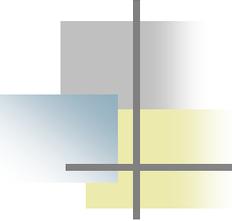


Plusieurs **causes** peuvent être à l'origine de l'essoufflement :

- Effort important,
- Nage à contre courant ou trop rapide,
- Sur-lestage,
- Détendeur trop dur (inspiration ou expiration),
- Vagues en surface,
- Augmentation de la pression (l'air respiré devient moins fluide avec la profondeur),
- etc...
- Le froid, une mauvaise condition physique sont toujours favorisants...



Du froid



Formation théorique Niveau 2 / L'essoufflement

Conduite à Tenir :

Faire le signe : JE SUIS ESSOUFLE,

- Je cesse tout effort,
- Je remonte pour faire baisser P partielle CO^2 ,
- Je me force à expirer à fond plusieurs fois,

L'assistant intervient dans délai, entame la remontée avec l'assisté,
Rassure, Regarde dans les yeux,
Calme,
Vérifie son manomètre de pression (prévention de la panne d'air),
Invite à forcer l'expiration,
Prévient la remontée panique...

Formation Théorique Niveau 2 / L'essoufflement

En pratique :

Quelques précaution utiles :

- Ne plongez pas fatigué ou en mauvaise condition physique,
- Limitez les efforts avant l'immersion,
- Pas d'immersion si l'on est déjà essoufflé en surface,
- Limiter le temps en surface si vent, vagues, courant,
- S'immerger au mouillage de préférence,
- Ne pas tenter de nager à contre courant si celui-ci est important,
- Faire réviser son matériel.



Sous l'eau :

- Pas d'effort inconsidéré en plongée,
- En cas de courant, utilisez le relief (abri derrière un tombant, un rocher, etc...),
- Maîtrisez votre respiration, Insistez sur l'expiration
- Surveillance du chapelet discontinu de bulles,
- Vérifier régulièrement votre consommation d'air et communiquez la...

Formation Théorique Niveau 2

Des questions ?

