

L'ESSOUFFLEMENT ET SA PREVENTION

I. INTRODUCTION

II. LE MECANISME

III. LES CAUSES

IV. LES SYMPTOMES

V. CONDUITE A TENIR

VI. PREVENTION

VII. CONCLUSION

I. INTRODUCTION

Tout le monde a déjà été confronté à l'essoufflement après un effort violent ou prolongé la respiration est haletante et avec une impression d'asphyxie.

A ce stade il suffit d'arrêter l'effort de se forcer à l'expiration et tout redevient normal

En plongée ce phénomène peut avoir des conséquences graves

II. LE MECANISME

Pour fonctionner notre corps a besoin d'oxygène (dans l'air) et de nutriments (dans la nourriture).

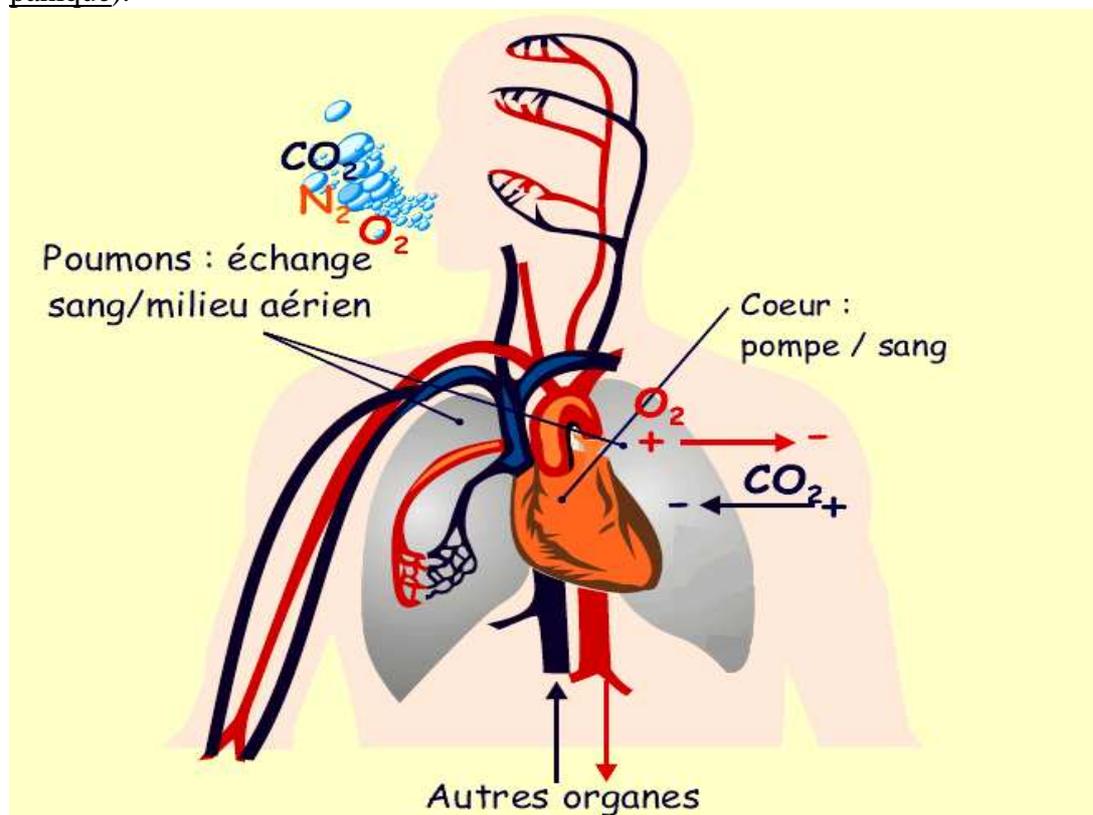
Lorsque nous produisons un effort notre corps a besoin d'oxygène donc il augmente la fréquence respiratoire. Et comme il brûle des nutriments à l'aide de ce gaz contenu dans l'air cette combustion dégage un déchet le gaz carbonique ou CO_2 .

Ce déchet est évacué au niveau des poumons lorsque nous respirons.

Dans certaines conditions (le froid, l'angoisse, effort.....), la consommation d'air augmente et notre corps s'adapte en augmentant l'amplitude et la fréquence respiratoire.

Si les conditions citées ci-dessus ne pas respectées l'organisme va générer de plus en plus de CO_2 , ce qui va provoquer cette sensation d'asphyxie.

Notre corps va être induit en erreur il va demander à notre organisme d'inspirer davantage, alors qu'il faudrait expirer pour évacuer le CO_2 , notre rythme ventilatoire va augmenter et l'amplitude diminuée jusqu'à avoir une respiration superficielle et le plongeur à l'impression de s'étouffer (et là c'est la panique).



III. LES CAUSES

Hormis l'effort en plongée il y a d'autres facteurs qui favorisent l'essoufflement :

- Le froid
- L'angoisse
- Le tresse
- La profondeur
- La fatigue
- Le lestage

IV. LES SYMPTOMES

- Augmentation du rythme respiratoire
- Soif d'air
- Sensation d'asphyxie
- Grosse production de bulles au début

V. CONDUITE A TENIR

Dès les premiers symptômes prévenir son équipier ou son chef de palanquée.

Stopper tous mouvements

Porter assistance à la personne en difficulté donner la priorité à la remontée avec le gilet (15m/mn)

N'attendez pas remontée tout en demandant à la personne en difficulté de se forcer à expirer

VI. PREVENTION

- Ne pas plonger si l'on est fatigué
- Ne jamais plonger seul
- S'assurer d'avoir un détendeur qui n'est pas trop dur à l'inspiration ou à l'expiration (deuxième étage réglable).
- Ne jamais s'immerger en étant essoufflé à la surface cela ne ferait qu'aggraver le phénomène.
Exp : s'équiper ou après un capelé.
Il faut avant de plonger reprendre son souffle pensez à bien expirer

- En cas de courant ou de mer agitée :
Descendre le long du mouillage.

En immersion, démarrer toujours votre plongée contre le courant de façon à se laisser porter par celui-ci au retour.

- Eviter les efforts inutiles

Ajuster votre lestage
Ne palmer pas trop vite

VII. CONCLUSION

L'essoufflement est un phénomène qui peut arriver à n'importe quel plongeur et n'importe quelle profondeur.

Il faut être capable de le déceler rapidement afin de pouvoir prévenir ses équipiers

Une fois de plus c'est un accident qui peut être évité si les règles sont respectées.