

## LES ACCIDENTS DE DECOMPRESSION

Voilà notre plongée est terminée, il est temps de regagner la surface, mais pouvons- nous le faire sans mesure de sécurité ?

Que se passe-t-il dans mon organisme au cours de ma plongée ?

- Lors de la descente et de la plongée, le plongeur respire de l'air comprimé. L'azote contenu dans cet air se dissout dans le sang selon la durée et la profondeur de la plongée.
- Lors de la remontée, l'azote dissous doit être éliminé progressivement sinon il reprend sa forme gazeuse dans l'organisme et il y a alors un risque d'accident que l'on appelle : **Accident de Décompression (ADD)**.
- Il faut donc respecter une vitesse de remontée et une procédure de décompression
- La **Loi d'Henry** sur la dissolution des gaz nous permettra dès le niveau 2 de comprendre le fonctionnement de ces procédures : **Tables MN90**.
- Cause :
  - Remontée trop rapide.
  - Non respect des paliers de décompression.
- Symptômes :
  - Accidents cutanés (puce et moutons).
  - Accidents musculaires et ostéoarticulaires.
  - Accidents neurologiques.
  - Accidents cardiaques et pulmonaires.
  - Accidents de l'oreille interne.
- Conduite à tenir :
  - Prévenir son GP dès les premiers signes qui mettra en place une procédure adaptée.
- Prévention :
  - Respecter la vitesse de remontée (10 à 15 m/min).
  - Réaliser les paliers obligatoires :
    - ▶ A la bonne profondeur.
    - ▶ En ventilant normalement.
  - Pas de Vasalva à la remontée.
  - Pas d'effort excessif pendant et après la plongée.

- Pas d'apnée après la plongée.
- Pas d'avion et pas de montée en altitude.
- Palier de sécurité de 3min à 3 ou 5m si les conditions le permettent.