

Leçon N° 7

LE FROID

Au cours de la plongée, d'autres incidents ou accidents peuvent également survenir...

- Cause :
 - Dans l'eau, le corps se refroidit 25 fois plus vite, que dans l'air du seul fait de la meilleure conduction dans l'eau par rapport à l'air. Plus on plonge profond, plus l'eau est froide et moins la combinaison est efficace car écrasée par la pression.
- Symptômes :
 - Frissons, chair de poule.
 - Perte de sensibilité des extrémités.
 - Augmentation rythme cardiaque et respiratoire.
 - Repli sur soi, Léthargie.
- Conduite à tenir :
 - Prévenir son GP dès les premiers signes.
 - Fin de plongée.
- Prévention :
 - Régime alimentaire adapté.
 - Se prémunir du froid avant la plongée (ne pas plonger en ayant déjà froid).
 - Matériel adapté (combinaison, cagoule, gants, bottillons...).

L'ESSOUFFLEMENT

- Cause :
 - Il apparaît lorsque le CO₂ n'est plus correctement évacué par la respiration. Cela provoque un essoufflement qui est le début du cycle infernal du besoin croissant d'air et d'un rythme respiratoire rapide et inefficace incapable d'évacuer le trop plein de CO₂.
- Symptômes constatés par un tiers:
 - La ventilation devient anarchique, par saccade.
 - Présence importante de bulles.
 - Agitation, stress .
- Les symptômes constatés par l'essoufflé :
 - La ventilation devient anarchique, par saccade.
 - Présence importante de bulles.
 - Agitation, stress.
 - Sensation de manque d'air.
 - Maux de tête, bourdonnement.

- ▢ Conduite à tenir :
 - ▢ Stopper tout effort.
 - ▢ Alerter son moniteur ou un coéquipier.
 - ▢ Forcer l'expiration.
 - ▢ Remontée assistée au gilet.

- ▢ Prévention :
 - ▢ Être en bonne forme physique.
 - ▢ Avoir un matériel et un lestage adaptés.

LA DESHYDRATATION

- ▢ Cause :
 - ▢ En plongée nous perdons jusqu'à 2 litres d'eau du fait de la transpiration, de la ventilation, du froid et de la pression.
- ▢ Prévention :
 - ▢ S'hydrater avant et après la plongée.

LA NOYADE

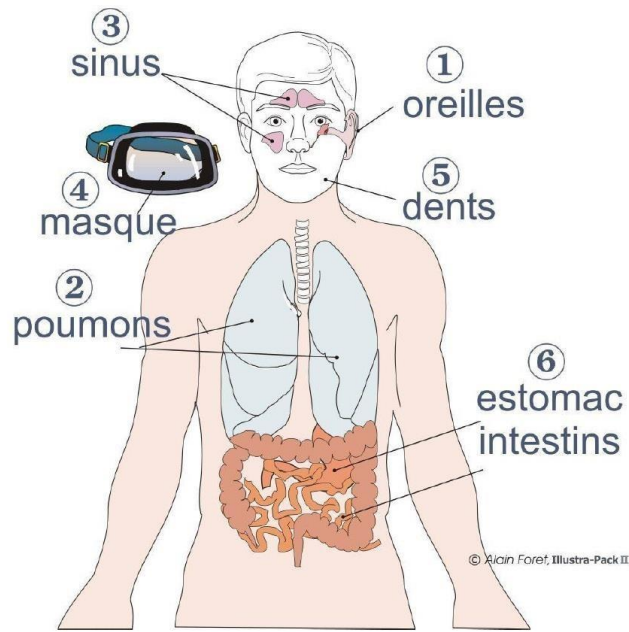
- ▢ Définition :
 - ▢ Arrêt respiratoire par inondation des voies aériennes pouvant entraîner un arrêt cardiaque et la mort.
- ▢ Cause :
 - ▢ Noyade primaire :
 - ▶ Maladresse, déficience du matériel, fatigue.
 - ▶ Manque de technicité de noyé ou de l'intervenant.
 - ▶ Agitation en surface.
 - ▶ Inspiration d'eau.
 - ▢ Noyade Secondaire :
 - ▶ Conséquence d'une perte de connaissance ou d'une syncope primitive.
- ▢ Symptômes
 - ▢ Mort apparente, clinique ou réelle.
- ▢ Conduite à tenir :
 - ▢ Abordée au RIFAP.
- ▢ Prévention :

- Bonne forme physique, ne pas se surestimer.
- Matériel adapté (plomb largable, gilet de sécurité...) et en bon état.
- Ne pas plonger seul.

Leçon N° 7

LES ACCIDENTS MECANIKES OU LES ACCIDENTS BAROTRAUMATIQUES

Il faut donc prendre en compte ces variations de pressions en plongée afin de se prémunir d'éventuels accidents liés aux variations de pression que l'on appelle Accidents Mécaniques ou Accidents Barotraumatiques



□ Ils peuvent survenir à la descente ou à la remontée :

□ **A la descente :**

- ▶ Placage de masque.
- ▶ Sinus.
- ▶ Oreilles.
- ▶ Dents.

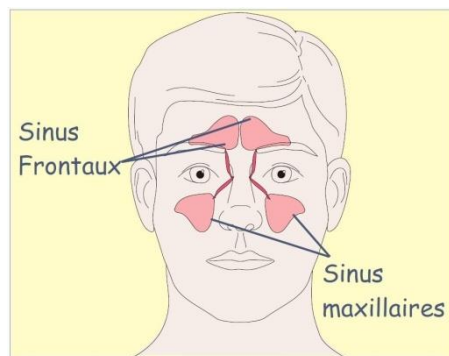
□ **A la remontée :**

- ▶ Sinus.
- ▶ Oreilles.
- ▶ Dents.
- ▶ Intestin et l'estomac.
- ▶ Les poumons.

Le Placage de Masque

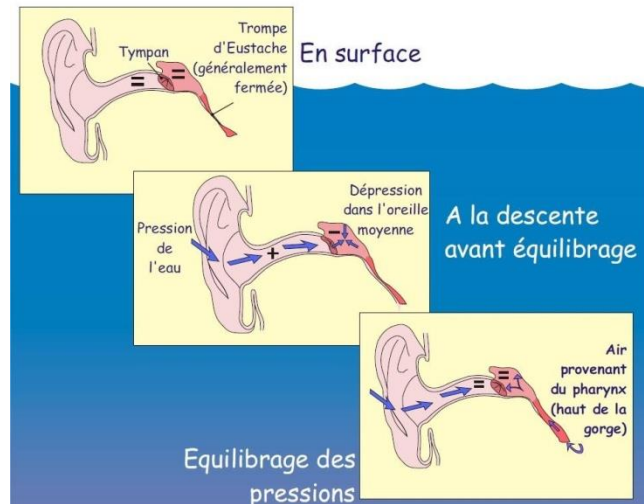
- ▢ Cause :
 - ▢ Augmentation de la pression sur le masque à la descente.
- ▢ Symptômes :
 - ▢ Douleurs et troubles visuels.
 - ▢ Hémorragie oculaire ou nasale.
 - ▢ Hématome périorbitaire.
- ▢ Conduite à tenir :
 - ▢ Consulter un Ophtalmologiste.
- ▢ Prévention :
 - ▢ Souffler par le nez pour équilibrer les pressions.

Les Sinus



- ▢ Cause :
 - ▢ Obturation d'un sinus consécutive à une sinusite, un kyste ou un rhume...
- ▢ Symptômes :
 - ▢ Saignements de nez.
 - ▢ Douleurs faciales au front ou a la mâchoire supérieure.
- ▢ Conduite à tenir :
 - ▢ Consulter un ORL.
- ▢ Prévention :
 - ▢ Ne jamais forcer.
 - ▢ Plonger en bonne santé.
 - ▢ Souffler par le nez au fur et à mesure de la descente.

Les Oreilles



- Cause :
 - Quand le plongeur descend, la pression augmente et agit sur le tympan qui est une membrane souple pouvant se déformer et aller jusqu'à se rompre.
- Symptômes :
 - Douleurs d'intensité variable.
 - Vertiges
 - Syncope.
- Conduite à tenir :
 - Consulter un ORL.
- Prévention :
 - Equilibrer ses oreilles régulièrement : Valsalva, Frenzel, BTV...
 - Ne jamais forcer.
 - Descendre doucement, remontée lente.

Les Dents

☐ Cause :

- ☐ De l'air peut s'infiltrer par les fissures d'un plombage défectueux ou dans une dent cariée. Lors de la remontée, le volume d'air augmente... (très rare à la descente)

☐ Symptômes :

- ☐ Violente douleur dentaire.

☐ Conduite à tenir :

- ☐ Consulter un dentiste.

☐ Prévention :

- ☐ Consulter régulièrement un dentiste.

La Surpression Stomacale ou Intestinale

☐ Cause :

- ☐ Présence de gaz dans l'intestin et l'estomac.

☐ Symptômes :

- ☐ Douleurs abdominales.

☐ Conduite à tenir :

- ☐ Consulter un médecin.

☐ Prévention :

- ☐ Eviter les féculents et les boissons gazeuses.

La Surpression Pulmonaire

☐ Cause :

- ☐ Elle survient lorsque le plongeur bloque son expiration lors de la remontée. Les raisons peuvent être diverses :
 - ▶ Méconnaissance
 - ▶ Crise d'asthme
 - ▶ Malformation anatomique
 - ▶ Anxiété
 - ▶ Remontée panique

☐ Physiopathologie :

- ☐ Lorsque le plongeur remonte sans expirer régulièrement, l'air inspire sous pression dans les
☐ poumons va se dilater jusqu'à la limite d'élasticité des alvéoles pulmonaires. Quand la limite d'élasticité est dépassée, des alvéoles se déchirent, les échanges gazeux ne peuvent plus se faire correctement. L'oxygène vital n'est plus ou presque plus acheminé vers les cellules de l'organisme.

☐ Symptômes :

Ils varient selon la gravité de l'accident :

- ☐ Douleurs thoraciques (vives et violentes en coup de poignard).
- ☐ Toux et crachats sanglants (Spum).
- ☐ Difficultés respiratoires pouvant aller jusqu'à l'arrêt respiratoire.
- ☐ Emphysème sous-cutané.
- ☐ Syncope.
- ☐ Mort.

☐ Conduite à tenir :

- ☐ Faire Prévenir les secours.
- ☐ Oxygénothérapie normobare.
- ☐ Proposer de l'aspirine (500mg si absence d'allergie et volonté de l'accidenté).
- ☐ Faire boire l'accidenté s'il est conscient.
- ☐ Réchauffer.
- ☐ Relever les paramètres de la plongée.

☐ Prévention :

- ☐ Expirer en remontant et ne **JAMAIS** bloquer sa respiration.