

L'Essoufflement



Niveau 2

Le Mécanisme - les Causes
Facteurs favorisants & aggravants
La Conduite à tenir
La Prévention

Qu'est-ce qu'un Essoufflement ?

Nous avons tous déjà été « victime » d'un essoufflement dans la vie courante.

Sur terre :

La respiration devient rapide, saccadée et haletante. On a la sensation de manquer d'air.
On a des difficultés à parler.

Un essoufflement n'est pas dangereux sur terre, il suffit d'arrêter l'effort.

En plongée que risque t'on ?

Une panne d'air en quelques minutes.

Une remontée rapide favorisant l'accident de décompression, la non réalisation des paliers, une surpression pulmonaire.

Enclenchement d'une panique pouvant nous amener au retrait du détendeur entraînant la noyade.

Comprendre bien qu'un essoufflement en plongée est à prendre très au sérieux à cause de ses conséquences dramatiques s'il n'est pas traité à temps.

Le Mécanisme - les Causes

Pour vivre notre corps a besoin d'oxygène. L'O2 est consommé par l'organisme et en contre partie, il produit du CO2 (Gaz carbonique) par l'activité cellulaire, la combustion de l'O2.

L'apport d'O2 et le rejet du CO2 produit est effectué par le cycle respiratoire.

Lors d'un effort, notre organisme a besoin de consommer plus d'O2, et donc nous augmentons notre ventilation. On respire plus vite, apportons plus d'O2 et produisons plus de CO2.

Si l'intensité de l'effort augmente, on inspire de plus en plus vite et l'expiration devient de moins en moins efficace. On n'arrive pas à rejeter le CO2. Le seuil de tolérance du CO2 dans le sang est atteint, c'est l'hypercapnie qui se traduit par le dérèglement et l'augmentation de la fréquence respiration, la rendant inefficace.

Enclenchement d'un cercle vicieux, on inspire alors qu'il faut expirer.

On a la sensation de manquer d'air.

La seule solution : Arrêter l'effort et expirer à fond.

Les Facteurs favorisants et aggravants

- ✓ **Un effort inadapté**

Palmage contre le courant. Palmage intensif.

- ✓ **Le sur-lestage**

Entraîne un effort supplémentaire dans les déplacements.

- ✓ **L'état de fatigue, la mauvaise condition physique**

Diminution de nos capacités à gérer un effort.

- ✓ **L'état psychique (Stress, anxiété)**

Respiration superficielle. Blocage expiratoire.

- ✓ **Le Froid**

Consommation de calories donc besoin en O₂, augmentation de la fréquence respiratoire.

✓ **Le Matériel**

Un détendeur mal réglé, trop dur à l'expiration ou à l'inspiration.

Une bouteille mal ouverte.

Une combinaison trop serrée.

✓ **La Profondeur**

Du fait de l'augmentation de la pression :

Augmentation de la densité de l'air + Pression sur la cage thoracique =

Augmentation de l'effort ventilatoire.

✓ **La Qualité de l'air**

Pollution de l'air lors du gonflage des bouteilles. Intoxication au monoxyde de carbone (CO).

✓ **Une Ventilation pratiquée avec des phases d'apnée inspiratoire**

Mauvaise élimination du CO₂.

La Conduite à tenir

Si vous êtes VICTIME

- ✓ Arrêter immédiatement tout effort.
- ✓ Se forcer à expirer pour éliminer le CO₂. Expirer à fond.
- ✓ Si cela est possible, prenez des points d'appui, contrôlez votre stabilisation pour éviter de descendre plus profond. Accroissement de l'essoufflement par l'augmentation de pression.
- ✓ Prévenir rapidement les membres de votre palanquée par le signe « Je suis essoufflé »



Si vous êtes TEMOIN – Vous devez immédiatement porter assistance

✓ Saisir l'essoufflé et enclencher la remontée à l'aide des gilets.

✓ Lui demander de se calmer. Lui faire cesser tout effort. →



✓ Lui demander d'expirer.

Souffle



✓ Regarder son manomètre pour s'assurer de son stock d'air.

✓ Stopper la plongée et remonter lentement jusqu'au palier.

✓ Si nécessaire, augmenter votre temps de palier, l'excès en CO2 favorise l'apparition des bulles responsables de l'accident de décompression.

✓ De retour en surface,

L'aider à se déséquiper.

Prévenir les personnes assurant la sécurité sur le bateau.

S'il a des maux de tête, le mettre sous oxygène.

La Prévention

AVANT la Plongée

- ✓ Assurez-vous de votre condition physique, en cas de reprise de l'activité.
- ✓ Ne pas plonger si on est fatigué, stressé, pas en forme.
- ✓ Eviter de faire des efforts importants avant la plongée, s'équiper calmement.
- ✓ Contrôler votre matériel, s'assurer que le robinet de votre bloc soit correctement ouvert, contrôler votre détendeur.
- ✓ Ne vous équipez pas d'une combinaison trop serrée.
- ✓ Habillez-vous en conséquence pour vous prémunir du froid.
- ✓ Pas de sur-lestage.

AVANT l'immersion

- ✓ Ne pas faire d'efforts excessifs pour rejoindre le point d'immersion.

En cas de mer calme, effectuer le parcours en surface, position sur le dos, gilet gonflé, ventilation à l'air libre.

En cas de mer agitée, une respiration sur détendeur avec un palmage ample sera préconisé, en adaptant sa respiration à l'effort par un rythme lente et ample (insister sur l'expiration).

- ✓ Une fois arrivé au point d'immersion, si vous êtes déjà essoufflé en surface, ne pas descendre.

L'essoufflement s'aggrave avec la profondeur et la pression. Reprendre calmement son souffle (en expirant bien).

Si l'essoufflement persiste, renoncer à plonger.

LORS de l'immersion

- ✓ En cas de courant, aidez-vous de la ligne de mouillage.
- ✓ Descendez calmement.

PENDANT la Plongée

✓ S'économiser :

Réduire les mouvements, ne pas palmer inutilement.

Adapter son palmage face au courant par un palmage ample et lent.

Ne pas hésiter à faire ralentir la palanquée si le rythme est trop rapide pour vous.

✓ Contrôler sa Ventilation :

Respirer régulièrement et lentement en expirant bien (plus qu'on le fait normalement à l'air libre).

Ne jamais bloquer sa respiration pendant la plongée.

Il est inutile et dangereux de vouloir réduire sa consommation d'air en effectuant des apnées.

Merci de votre présence et de votre attention

