

# La Narcose

## ou l'ivresse des profondeurs

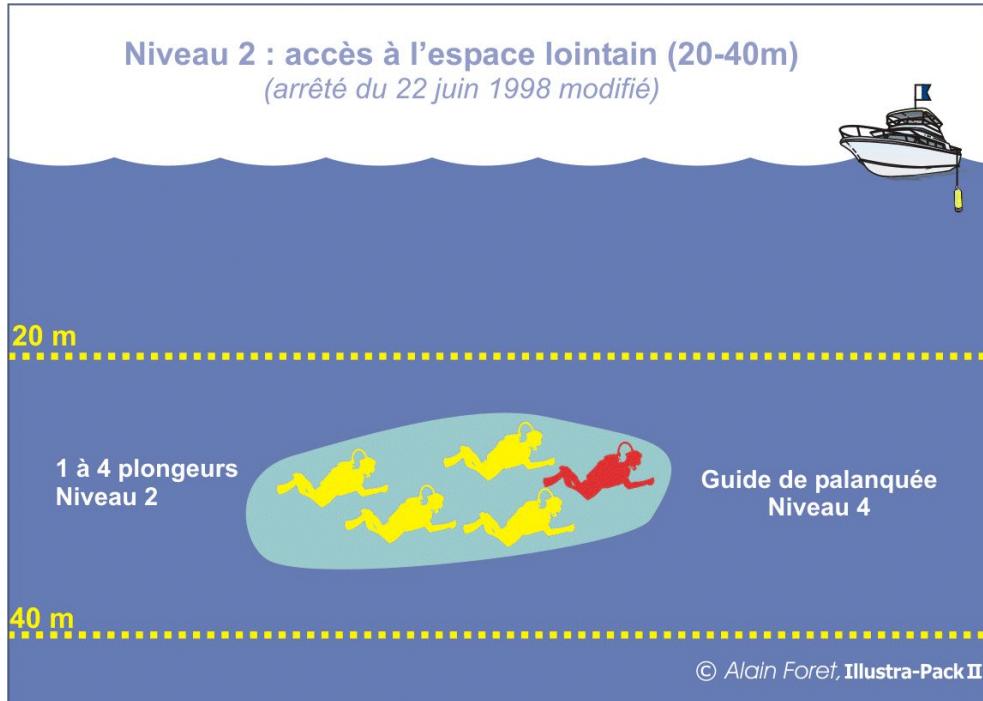
Niveau 2

- Les Causes et Mécanismes
- Les Symptômes
- Les Facteurs favorisants
- La Conduite à tenir
- La Prévention



# Plonger dans l'espace lointain

L'accès à l'espace lointain (20 m à 40 m) accompagné d'un guide de palanquée (N4) fait partie des prérogatives du plongeur Niveau 2.



L'espace lointain comporte certain risque dont **la Narcose**

Essayons d'en comprendre les causes et les mécanismes afin de nous en prémunir et d'adapter notre comportement face à cet incident.

# Causes et Mécanismes

La Narcose ou l'Ivresse des Profondeurs est un trouble du système nerveux provoqué par l'Azote au-delà d'une certaine profondeur.

## AZOTE et PRESSION = Eléments déclencheurs de la Narcose

Lors de l'immersion, la pression augmente et la quantité d'Azote dissout dans l'organisme augmente également.

**L'absorption de l'azote au niveau des cellules nerveuses** (nerfs sensitifs et moteurs) entraîne un disfonctionnement et un ralentissement de la transmission des signaux émis par les cellules nerveuses au cerveau provoquant **une baisse des capacités de raisonnement et de concentration**.

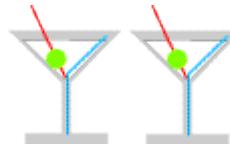
Narcose provient du mot grec « Narkê » qui signifie Sommeil.

# La Narcose → L'effet « Martini »

Les risques de la Narcose se situe de **40 m à 60 m** mais certains plongeurs peuvent ressentir les effets de la narcose **à partir de 30 m**.

**Au-delà de 60 m**, les risques sont majeurs, **c'est la limite de la plongée à l'air**

Pour les plus sensibles



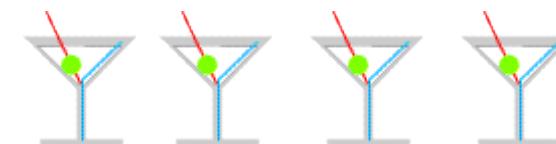
De 30 à 40 m

Pour tous les plongeurs



De 40 à 60 m

Zone Dangereuse  
Pour tous



+ de 60 m

# Les Symptômes de la Narcose

Ils sont variables d'un individu à un autre, et peuvent également varier pour un même individu d'une plongée à une autre.

Ils se caractérisent par des troubles altérant le raisonnement, l'attention, la mémoire, l'humeur, la perception, la psychomotricité.

**Au départ pouvant paraître anodins et sans conséquences. Sans prises en compte, ils évolueront et vous amèneront à un comportement inadapté provoquant des risques importants pour votre sécurité.**

Les effets de la narcose s'étend et s'accentue avec la profondeur.

**Pas ou peu de signes annonciateurs**, en connaître les symptômes doivent vous apporter vigilance pour vous-même et vigilance auprès des membres de votre palanquée.

Il arrive souvent que le plongeur ne se souvient pas qu'il a été Narcosé.

→ **Ralentissement des réactions, difficultés intellectuelles :**

Difficultés à se concentrer, les idées sont mal contrôlées et viennent en désordre.

Augmentation du dialogue intérieur. Troubles de la mémoire immédiate.

Un geste simple comme regarder ses instruments demande une concentration importante. Consultation répétitives de ses instruments.

Lenteur des réactions amenant à une non réponse ou à une réponse inadaptée.

## → Troubles de l'humeur :

Euphorie, enthousiasme pour tout et rien, le moindre caillou devient digne d'intérêt.

Surestime de soi pouvant amener à un comportement dangereux.

Angoisses, idées fixes, parfois morbides. Agressivité.

Si la narcose est sévère, cela peut conduire à des crises d'hilarité incontrôlées ou à l'inverse, à des bouffées de grandes angoisses.

## → Perte des repères spatio-temporels :

Difficultés à évaluer le temps qui s'écoule.

Difficultés à s'orienter, pouvant amener le plongeur à penser qu'il rejoint la surface alors qu'il se dirige vers le fond.

→ Troubles de la perception :

Amplification des sons, sensation d'écho.

Rétrécissement du champs visuel.

Dans des cas extrêmes, hallucinations.

# Les Facteurs favorisants

## ✓ **La susceptibilité des individus :**

Une donnée physiologique, certains plongeurs sont plus sensibles que d'autres.

## ✓ **Le manque d'accoutumance :**

L'entraînement progressif à la profondeur permet de limiter les effets.

En cas de reprise de la plongée, ne jamais plonger sans effectuer des plongées de réadaptation à des profondeurs progressives.

## ✓ **L'état de fatigue, le manque de sommeil :**

Rapproche le seuil d'apparition de la narcose.

## ✓ **L'état psychique (Stress, anxiété) :**

Aggravation des symptômes.

✓ **Les conditions de la plongée :**

Le froid, l'eau trouble ou le manque de lumière, les descentes en pleine eau sans repères visuels favorisent l'apparition des premiers signes.

✓ **La vitesse de descente :**

Une vitesse de descente rapide favorise les effets.

Une descente tête en bas avec un retournement brusque tête en haut peut enclencher les premiers symptômes.

✓ **L'effort musculaire :**

La production de CO<sub>2</sub> liée à l'effort favorise l'effet narcotique de l'azote.

✓ **La prise de certains médicaments :**

Ne pas plonger sans l'avis d'un médecin spécialisé.

# La Conduite à tenir

**Il suffit de remonter de quelques mètres, la baisse de pression fait disparaître les effets.**

**En cas de doute, face à un membre de votre palanquée :**

Assister le plongeur et prévenir au plus vite votre moniteur.

Le moniteur rassemblera la palanquée et enclenchera la remontée.

Il jugera de la nécessité de l'interruption de la plongée.

**En cas de doute, vous concernant :**

N'hésitez pas à prévenir votre moniteur, un membre de votre palanquée.

# La Prévention

- ✓ Plonger avec un encadrement qualifié.
- ✓ Ne pas plonger en cas de fatigue, de stress, d'anxiété.
- ✓ Entraînez-vous progressivement à la profondeur.
- ✓ Limitez la vitesse de descente.
- ✓ Préférez des descentes le long d'un tombant, du mouillage à une descente en pleine eau.
- ✓ A partir de 30 m, limiter la vitesse. Ne pas se retourner brusquement.
- ✓ Communiquez régulièrement avec les membres de votre palanquée.
- ✓ Limitez les efforts, adaptez votre ventilation.
- ✓ Evitez l'alcool et certains médicaments qui endorment (sédatif) avant la plongée.

Merci de votre présence et de votre attention

