

Le Froid

La noyade

L'apnée



Pourquoi parler du froid,
de la noyade et de
l'apnée ?

Un Guide de Palanquée doit savoir :

- accueillir les plongeurs
- participer à l'organisation de la plongée
- sécuriser l'activité
- avoir des connaissances
- être un guide d'exploration
- respecter l'environnement et le milieu
- réussir à l'examen des épreuve physiques dont une épreuve d'apnée

Avoir des connaissances concernant le froid, la noyade et l'apnée est donc indispensable

Le froid

Il fait un froid de quinoa , c'est comme un froid de canard mais vegan !

L'homme est homéotherme : il doit maintenir sa température à 37° C

Dans l'eau, nous nous refroidissons 25 fois plus vite que dans l'air

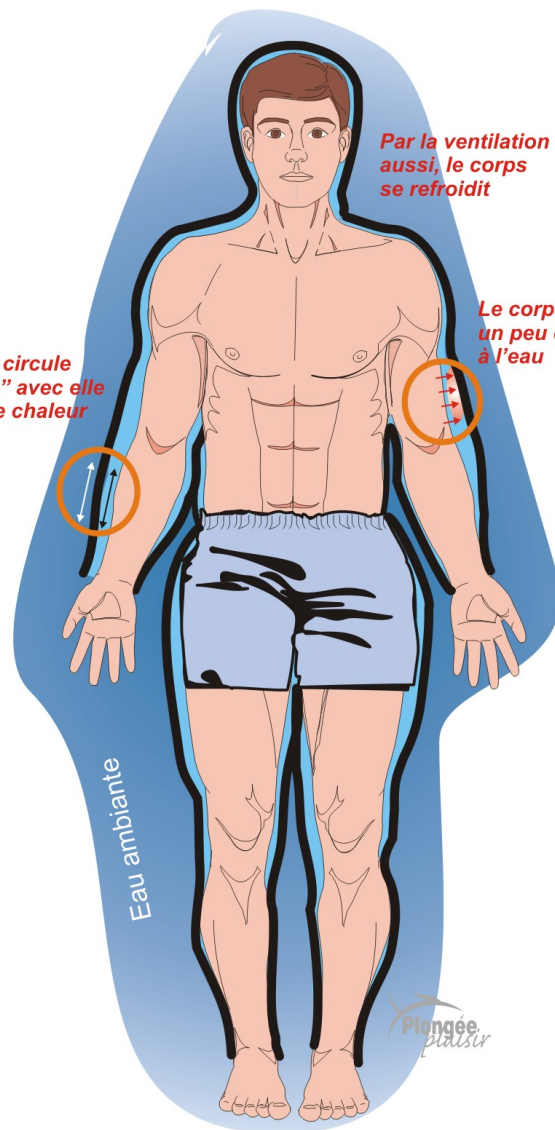
L'eau est froide

L'air de la bouteille est froid

Des personnes sont plus sensibles au froid (exemples : les enfants, les seniors)

Refroidissement par
convection

*L'eau qui circule
"emporte" avec elle
un peu de chaleur*



*Par la ventilation
aussi, le corps
se refroidit*

Refroidissement par
la ventilation

*Le corps transmet
un peu de sa chaleur
à l'eau*

Refroidissement par
conduction

Effets du froid : 2 réactions

Mécanisme de protection : une vasoconstriction périphérique (réduire les pertes de calories, concentration de la chaleur sur les organes vitaux). Effet induit : la diurèse d'immersion

2^o réaction : production de chaleur (frissons, crampes, hyperventilation...)

Ce que le plongeur ressent :

- augmentation du rythme de la ventilation (et donc de la consommation d'air)
- perte de sensibilité au niveau des extrémités
- frissons
- crampes
- tremblements
- envie d'uriner

Ce que le guide de palanquée doit percevoir :

- le plongeur peut se désintéresser de la plongée
- le plongeur peut montrer une position recroquevillée
- le plongeur peut trembler
- le plongeur peut consommer davantage d'air

Facteurs favorisants

- la morphologie
- la profondeur : plus on descend, plus l'eau est froide ; le pouvoir isolant de la combinaison diminue avec la pression
- la fatigue
- le manque de sommeil
- des mouvements dans l'eau qui favorisent l'entrée d'eau froide

Avant la plongée

- Bien s'alimenter (sucres lents)
- Bien se couvrir
- Ne pas plonger si on est déjà frigorifié
- Ne pas plonger fatigué
- Avoir un bon équipement (combinaison, cagoule, gants, bottillons...)
- Se changer dans un vestiaire
- Vérifier son détenteur
- Briefing au chaud ou à l'abri
- Limiter le temps de la plongée
- Préciser la communication : signe « j'ai froid »
- Rappeler la conduite à tenir en cas de givrage, l'inutilité de mouvements brusques dans l'eau

A la mise à l'eau / pendant la plongée

- Se mouiller le visage, les oreilles
- Ne pas ventiler sur son détendeur en surface
- Descendre en douceur
- Eviter les grands mouvements
- Signaler / surveiller / communiquer
- Etre attentif à la profondeur (thermocline)
- rester dans la courbe de plongée sans palier pour éviter les temps de paliers (facteur favorisant des ADD)
- Interrompre la plongée
- Etre attentif au givrage
- Se méfier du déni



*Pourquoi les assureurs n'ont jamais froid ?
Parce qu'ils sont bien couverts*

Après la plongée

- Se mettre à l'abri...débriefer plus tard une fois habillé ?
- Se déséquiper rapidement
- S'habiller au chaud
- S'occuper après du matériel ?
- Se sécher rapidement sans frotter ni frictionner
- mettre des vêtements chauds qui protègent du vent
- Mettre un bonnet
- boire une boisson chaude et sucrée *(pas d'irish coffee)*
- Il est important que les vaisseaux se dilatent progressivement sinon brusque afflux sanguin avec risque de malaise cardiaque
- cas extrême : évacuation

Qu'est-ce que la noyade ?

Définition du Larousse : asphyxie par afflux d'un liquide dans les voies respiratoires, en particulier à la suite d'une immersion dans l'eau

Conséquence : hypoxie avec arrêt respiratoire pouvant conduire à un arrêt cardiaque

Classification de Bordeaux : 4 stades

- 1) aquastress lié au fait de boire la tasse : l'eau a pénétré dans les voies aériennes supérieures
=> Angoisse, épuisement, froid
- 2) petit hypoxique : inhalation d'une faible quantité de liquide
=> troubles respiratoires
- 3) grand hypoxique : la noyade est réelle ; le plongeur est plus ou moins conscient
=> importants troubles respiratoires
- 4) grand anoxique : noyé dans un état critique



Causes

- Panne d'air
- Matériel
- Panique
- Incapacité à rejoindre la surface
- Incapacité à se maintenir en surface
- Prise de risques (filets, épaves, grottes)
- Attaque animale

Prévention

- Consommation
- Vérification de l'ouverture du bloc
- Planification
- Réserve de 50 bars

Comportement

- Aucune mise à l'eau sans surveillance
- Tenir masque et détendeur au moment de la mise à l'eau
- Rester proche
- Limiter le nombre de plongeurs dans la palanquée (exemple : eaux troubles)
- Veiller au lestage

Conduite à tenir

- Protéger Alerter Secourir
- Victime inconsciente : libérer les voies aériennes
- Apport d'O₂ soit en inhalation (la victime ventile) soit en insufflation (la victime ventile de manière inefficace)
- Évacuation vers un centre hospitalier