

Accidents De Décompression - ADD -

Cours N1

Muriel Mazzuca

Moniteur CMAS ★
E2 FFESSM n° 15062



L'air

- **L'air est constitué de:**

- ~ 20 % d'oxygène (O_2)
- ~ 80 % d'azote (N_2)



- Sur terre comme en plongée, nous **consommons** l'oxygène quand nous **respirons**

- Sur **terre**, nous n'utilisons pas **l'azote** que nous **inspirons** et **rejetons** naturellement mais en **plongée...**

Il va nous embêter !



La dissolution des gaz sous l'eau

De **l'azote** contenu dans l'air que nous respirons se dissout dans notre corps puisque cet air est **sous pression**

- **Exemple :**

- Comme dans une bouteille de champagne fermée pleine de bulles invisibles : il y a **équilibre** entre le gaz et le liquide

⇒ notre corps se remplit d'**azote dissout** au cours de notre plongée

→ C'est la **dissolution**



La dissolution des gaz sous l'eau

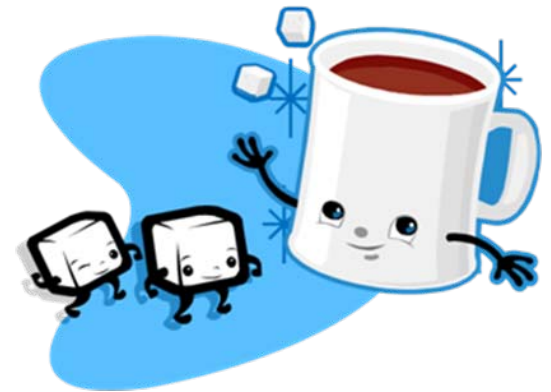
De l'**azote** contenu dans l'air que nous respirons se dissout dans notre corps puisque cet air est **sous pression**

- **Exemple :**

- Comme le sucre que l'on met dans le café, l'azote s'intègre dans notre organisme : plus on ajoute de sucre, plus le café est sucré

⇒ Plus on plonge **longtemps** et **profond**, plus notre organisme **accumule de l'azote**

→ C'est la **dissolution**



La remontée

- Une remontée doit être réalisée en respectant trois critères :
 - Une **vitesse de remontée** d'environ 15 m/min
 - Le **respect des paliers** donnés par les tables de plongée ou l'ordinateur
 - Un **profil « normal »** (la profondeur maximale est atteinte en début de plongée et les plongeurs ne font pas de yoyo)
- En tant que **plongeur niveau 1**, c'est votre **guide de palanquée** qui prend en compte tous ces paramètres tout au long de la plongée

La remontée

- **En respectant ces critères...**

⇒ l'azote a le temps de s'éliminer de notre organisme par la respiration



- **Sinon** un non respect de ces critères

⇒ **peut** entraîner l'apparition de **bulles d'azote** dans notre organisme...



comme l'ouverture rapide d'une bouteille d'eau gazeuse entraîne la **libération anarchique** de **bulles**...



→ **C'est l'accident de décompression**
(ADD)

Accident de décompression

- **Définition :**

- Elimination anarchique d'azote dans l'organisme liée à une remontée trop rapide et/ou à un non respect des paliers et/ou un profil anormal de plongée
- Cet accident peut survenir avant le retour en surface, dès la sortie de l'eau ou bien dans les heures qui suivent la plongée (jusqu'à 12 heures après la sortie de l'eau)

- **Signes anormaux :**

- Sensation d'extrême fatigue
- Démangeaisons cutanées
- Douleurs articulaires
- Incapacité d'uriner
- ...

➔ Tous signes bizarres ou inhabituels



Bonne conduite



Il apparaît donc fondamental de :

- respecter la **vitesse de remontée**
- de **maîtriser** les **paramètres de plongée** de l'immersion au début de la remontée :
 - **profondeur maxi** atteinte au cours de l'immersion
 - **durée** de plongée
⇒ qui déterminent les **paliers**
- ne pas faire de **profils de plongée anormaux**

Ce qui explique pourquoi vous devez toujours vous trouver au **même niveau** que votre **guide de palanquée** et ne jamais vous trouver **en dessous...**



→ c'est lui qui gère l'ensemble des **paramètres de la plongée** (vitesse de remontée, paliers, profil)

Prévention

- **Pendant la plongée :**

- rester au même niveau que votre guide de palanquée
- ventiler amplement tout au long de la plongée
- remonter lentement
- pas de Valsalva à la remontée et au palier
- prévenir en cas de froid ou d'essoufflement
- éviter les efforts physiques avant, pendant et après la plongée

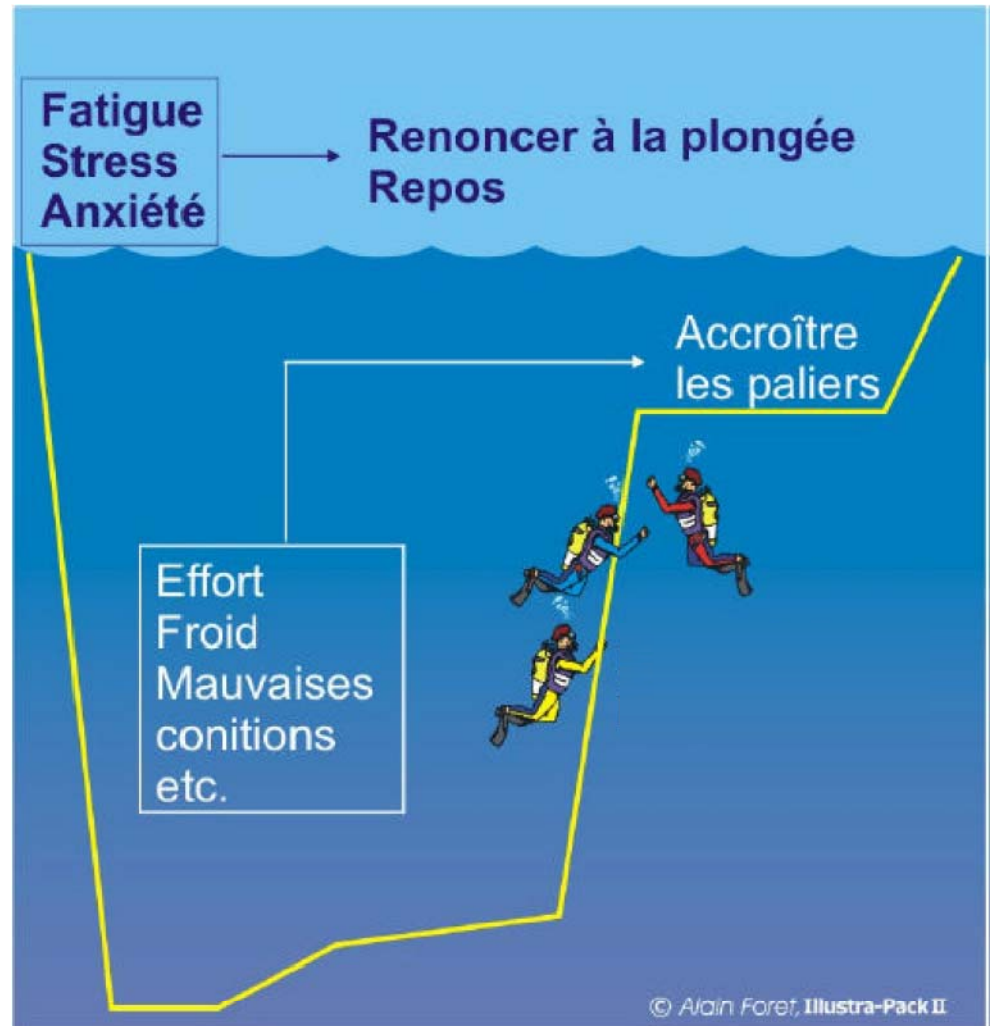


- **Après la plongée :**

- ne pas faire d'apnée (6 h)
- ne pas aller en altitude (12 h)
- ne pas prendre l'avion (24 h)
- ne pas faire d'effort intense ou d'activité sportive (2 h)

Facteurs favorisant l'ADD

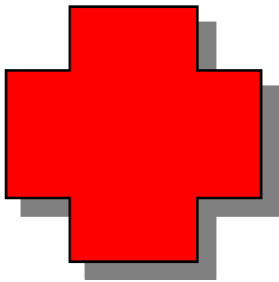
- âge
- fatigue
- stress
- anxiété
- effort
- froid
- mauvaise condition physique
- obésité
- tabac
- alcool
- drogue
- médicaments



En cas de doute...



- Un accident de décompression est un accident grave, même si les premiers signes ne le sont pas (fatigue, maux de tête, perte de sensations, ...)



- En cas de doute, la meilleure chose à faire est de prévenir votre guide palanquée... même s'il est 2h du matin
- Il saura qui prévenir et quelle procédure mettre en place



Bonnes plongées !!!!

