

# L'essoufflement

1/2

## Présentation :

L'essoufflement est une intoxication au gaz carbonique (CO<sub>2</sub>), la respiration est haletante on a l'impression de manquer d'air, de s'asphyxier

Un plongeur essoufflé a une respiration inadaptée.

Il pratique des inspirations courtes et fréquentes sans prendre le temps d'expirer profondément.

En plongée un essoufflement va rapidement entraîner la panique et un comportement inadapté et dangereux.

\_Remonter rapide avec risque de surpression pulmonaire

\_Arracher son détendeur dans un réflexe irraisonné

\_Attention risque de noyade

## Cause :

\_L'essoufflement en plongée est causé par la présence d'une quantité trop importante de gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) dans l'organisme. Plusieurs raisons peuvent être invoquées :

.le stress **êtres clame ne pas plongée si anxiété**

· L'augmentation de la pression et de la densité de l'air inspiré avec la profondeur ; **contrôler sa respiration et surtout insister sur l'expiration**

· Des efforts trop importants ; **bonne condition physique, évolution dans le milieu adaptée palmage correcte, attention au courant**

· Un robinet mal ouvert ; **bonne préparation**

· Le froid **bonne combinaison adaptée à sa taille, bonne santé .....**

· La fatigue **ne pas plongé si trop fatigué**

· Le sur lestage **attention pas trop de plombs**

· Défaillance du détendeur, créant une difficulté à l'expiration ; **bien entretenir et rincer son matériel**

## Que se passe-t-il ?

La respiration devient superficielle : la fréquence de la respiration augmente, au détriment de l'amplitude. On finit par avoir la sensation de suffoquer.

Attention, un essoufflement peut entraîner d'autres problèmes, voire finir en noyade.

## Que faire si cela arrive ?

Il faut cesser tout effort, alerter le chef de palanquée (ou son binôme), et se forcer à expirer profondément.

Attention à ne pas descendre plus profond ce qui ne ferait qu'aggraver le problème il faut donc prendre un point d'appuis (voir remonter un peu avec l'aide de son moniteur)

## Comment prévenir ?

\_ Ne pas s'immerger vous êtes essoufflé

\_ En surface ne luttez pas contre les éléments tenez vous au mouillage ou ligne de vie ou pendeur à 3 mètres

\_ Surveiller sa respiration : si l'on ne peut pas tenir une petite apnée expiratoire de 1 à 2 secondes, c'est que l'essoufflement est proche

\_ gonflez votre gilet stabilisateur et laissez vous porter par l'eau

\_ Avoir une bonne technique : lestage adapté, bonne stabilisation ;

· éviter les efforts : ne pas hésiter à dire au chef de palanquée (Moniteur) de ralentir le palmage ;

\_ Attention au froid il favorise l'essoufflement

\_ pensez à bien ventiler en forçant sur l'expiration

Attention un essoufflement peut mal tourner si il est mal gérée, donc mieux vaut anticiper et surtout prévenir, il ne faut pas rester tout seul derrière son masque et attendre que la situation se dégrade plus .....