

Le froid

Cours N1

Muriel Mazzuca

Moniteur CMAS ★
E2 FFESSM n° 15062



L'Homme et sa température

- L'Homme doit garder sa température de **37°C** **constante**
- **La température et l'eau :**
 - A température identique, l'eau conduit beaucoup plus vite la **chaleur** que l'air
 - Il y a une déperdition de calories liée à la différence de température du corps et de la température de l'eau
 - Cette déperdition est 25 fois plus rapide dans l'eau que dans l'air
 - ➔ C'est pourquoi le plongeur a besoin d'une **combinaison** pour se protéger du froid

La déperdition calorifique

- **Cette déperdition calorifique augmente quand :**
 - l'eau est froide
 - le corps est mal protégé
 - il y a une importante circulation d'eau à l'intérieur de la combinaison
 - la profondeur de la plongée augmente (il fait souvent plus froid au fond)
 - la durée de la plongée augmente

Conséquences du froid

- Le froid est une source de **sur-accident**
- Il augmente les **risques** d'accident
- Il augmente la **consommation d'air**
- Il augmente le risque de **fatigue**, de **crampe**, d'**essoufflement**
- Il diminue l'**attention**
- Il risque de vous **gâcher** votre plongée ou de l'**écourter**
- Il vous **engourdit** : vous mettez plus de temps à **réagir**, vos gestes sont **moins précis**

Ce que vous ressentez

- Tremblements, frissons
- Crampes
- Envie d'uriner
- Isolement du plongeur dans sa tête
- Plongeur recroqueviller sur lui même
- Augmentation du rythme respiratoire
- Barre au front



Prévention

- Avoir une combinaison d'épaisseur adaptée à la température de l'eau
- Avoir une combinaison à sa taille et bien ajustée (évite une trop grande circulation de l'eau)
- Mettre une cagoule, des gants, des chaussons
- Manger des aliments énergétiques avant la plongée et des sucres lents
- Eviter de se refroidir avant la plongée (se protéger du vent, des embruns, ...)

Conduite à tenir

- **Avant la plongée :**
 - Éviter de plonger fatigué
 - Avoir une bonne alimentation
- **Pendant la plongée :**
 - Ne pas avoir peur de prévenir son moniteur qui décidera de la conduite à tenir (remontée ou stopper la plongée)
 - Signe...
- **Après la plongée :**
 - Bien se couvrir
 - Boire des boissons chaudes
 - Manger des aliments énergétiques



En résumé



Pour ne pas vous gâcher la plongée à cause du froid :



- Ayez un équipement de plongée approprié et à votre taille (épaisseur de combinaison, gants, cagoule, chaussons, ...)
- Prévenez votre moniteur dès que vous ressentez un frisson





Bonnes plongées !!!!

