

Essoufflement

Cours N2

Muriel Mazzuca

Moniteur CMAS ★
E2 FFESSM n° 15062



L'essoufflement

- **Définition**

- Il n'y a plus de contrôle du rythme respiratoire. La respiration devient de plus en plus superficielle, haletante, désordonnée, inefficace
- **Sur terre**, l'**effort** vous oblige à respirer plus vite au point parfois de s'essouffler
- **Sous l'eau** le phénomène est identique sauf qu'il se produit **plus rapidement** et souvent **plus fort** qu'en surface
Il est alors beaucoup plus **dangereux**



Causes

- **Origines**

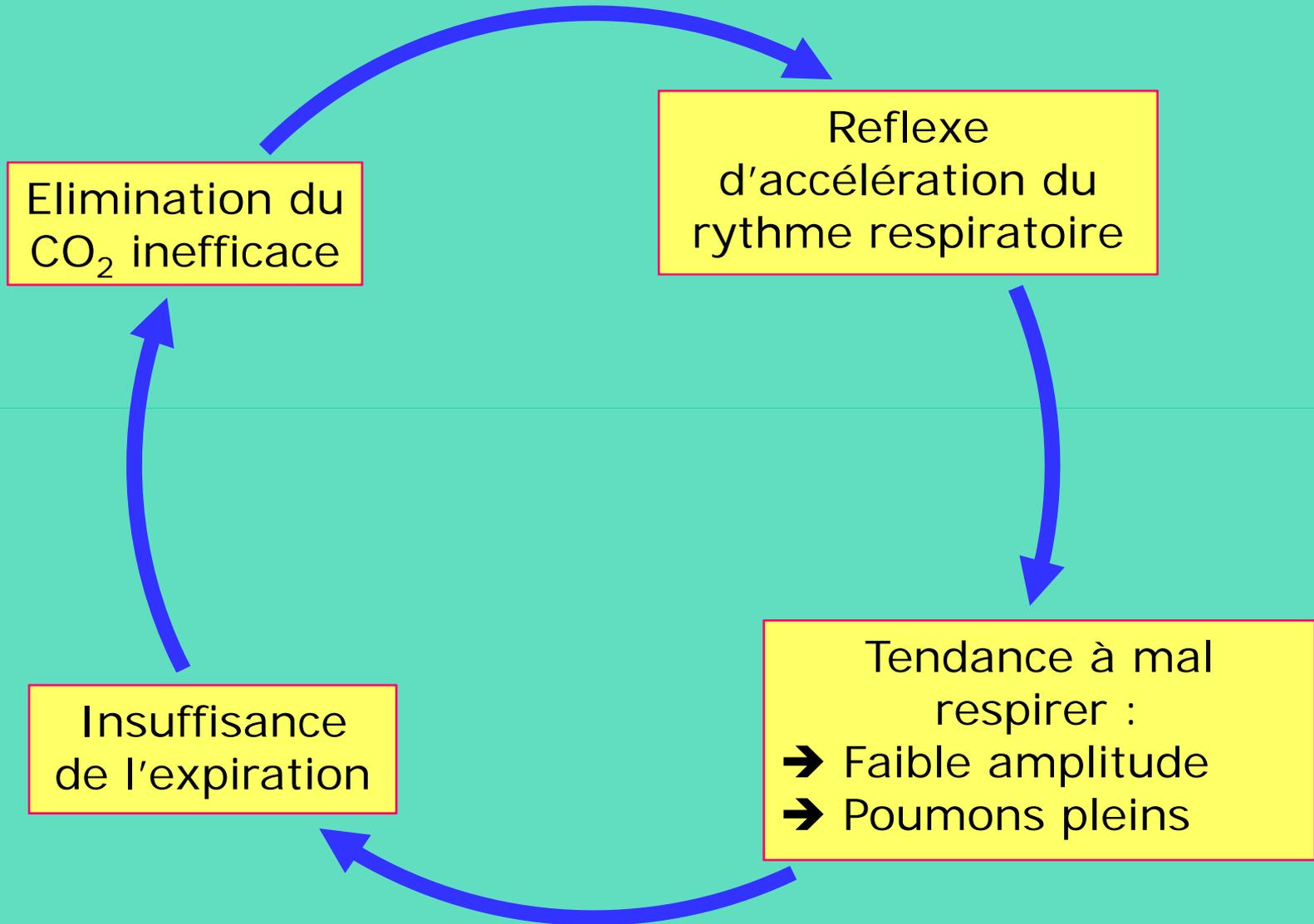
- Efforts intenses (palmage intensif, nage à contre courant,...)
- Mauvaise ventilation
- Mauvais lestage
- Problèmes de matériel (combinaison trop serrée, air vicié dans la bouteille, détendeur mal réglé, ...)
- Emotion, frayeur, stress, ...

- **Facteurs favorisants**

- Le froid
- La profondeur

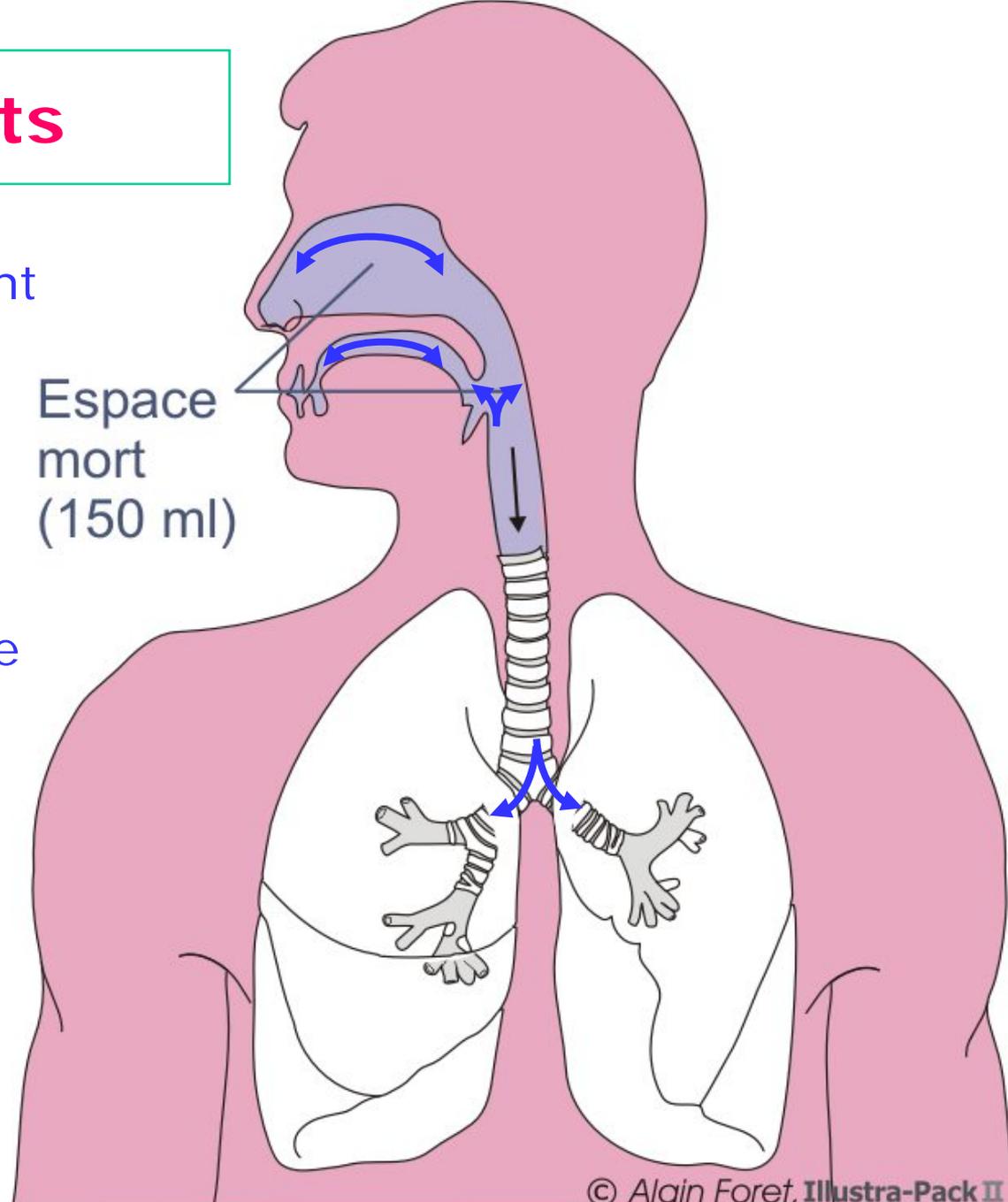


Cercle vicieux de l'essoufflement



Espaces morts

- Les espaces morts résident principalement dans :
 - le nez
 - la bouche
 - le pharynx
 - la trachée
- Ils interfèrent avec la libre circulation de l'air
- Ils vont alors favoriser l'accumulation du CO_2 qui ne va pas réussir à s'échapper surtout lors d'un essoufflement



Prévention

- **Avant la plongée**
 - Bonne forme physique
 - Bonne technique de plongée
 - Bon entraînement
 - Connaître ses limites
 - Ne pas plonger fatigué
 - Ne pas avoir un détendeur trop dur ou mal réglé (qui risque d'accentuer les efforts inspiratoire et expiratoire)
 - Ne pas avoir une combinaison et/ou une ceinture trop serrée
 - Avoir un lestage adapté (ce qui limite l'effort)

Prévention

- **Pendant la plongée**

- Pas d'effort pendant la plongée :
 - palmage lent
 - éviter de palmer à contre courant
 - adapter votre palmage à celui de votre binôme et vice versa
- Apnée de test : si tenir une petite apnée expiratoire de 1 à 2 secondes n'est pas possible, c'est que l'essoufflement est proche
- Pratiquer de profondes expirations volontaires : temps d'expiration = 2 x temps d'inspiration
- Se protéger du froid
- Eviter les sources de stress

Signes et Conséquences

- **Sensation (pour vous)**
 - Respiration difficile, haletante
 - Sensation d'asphyxie : « Besoin d'air !!!! »
 - La respiration devient superficielle : la fréquence de la respiration augmente, au détriment de l'amplitude
- **Visuel (pour l'observation de votre binôme)**
 - Beaucoup de bulles (visuel et auditif)
 - Affolement
 - Agitation
 - Envie de retirer son détendeur
 - Envie de remonter chercher de l'air à la surface
- **Conséquences**
 - **Augmentation de la consommation d'air**
 - Remontée panique avec risque de surpression pulmonaire
 - Noyade

En cas d'essoufflement

- **En surface**

- Si vous êtes essoufflé en surface, **attendre de retrouver une respiration sereine** avant de vous mettre à l'eau, **cela aggraverait** votre essoufflement

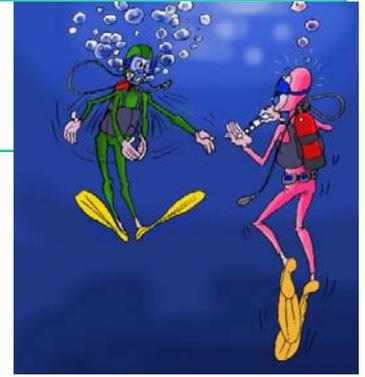
- **Sous l'eau**

- Se calmer et/ou calmer votre binôme
- Arrêter tout effort (palmage, ...)
- (Se) forcer à expirer profondément
- Prévenir votre **binôme** ou votre **guide de palanquée** : il vous aidera à retrouver une respiration plus calme et vous remontera selon les règles de sécurité





En conclusion



Observez toujours votre binôme



Ayez un **palimage adapté** à l'ensemble des membres de votre palanquée



N'hésitez pas à **avertir** votre **binôme** ou votre **guide de palanquée**



Bonnes plongées !!!!

