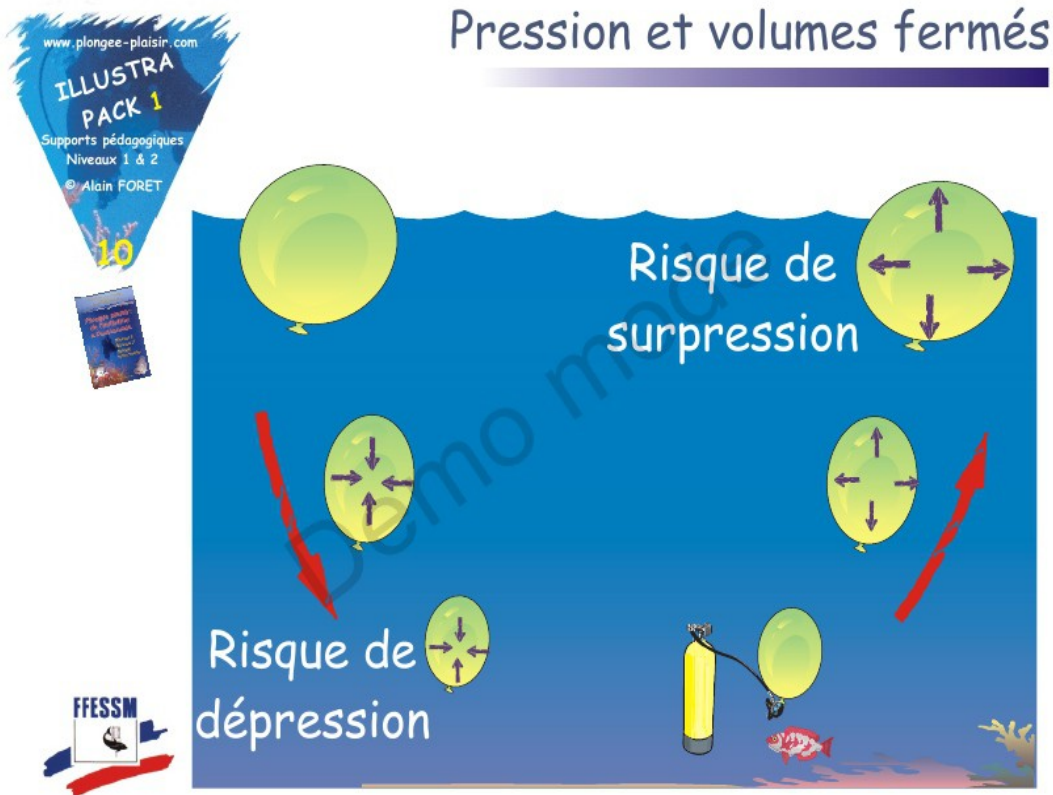


L'air et l'eau



- Bonsoir , vous avez vue dans les cours précédent les effets de l'eau sur l' air.
- Ce soir nous allons voir comment et surtout pourquoi , qu'elle est l'influence de l'air et de l'eau sur notre corps.

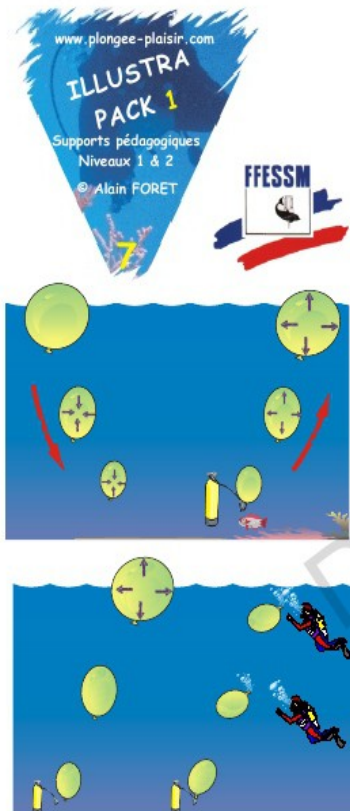
L'air et l'eau



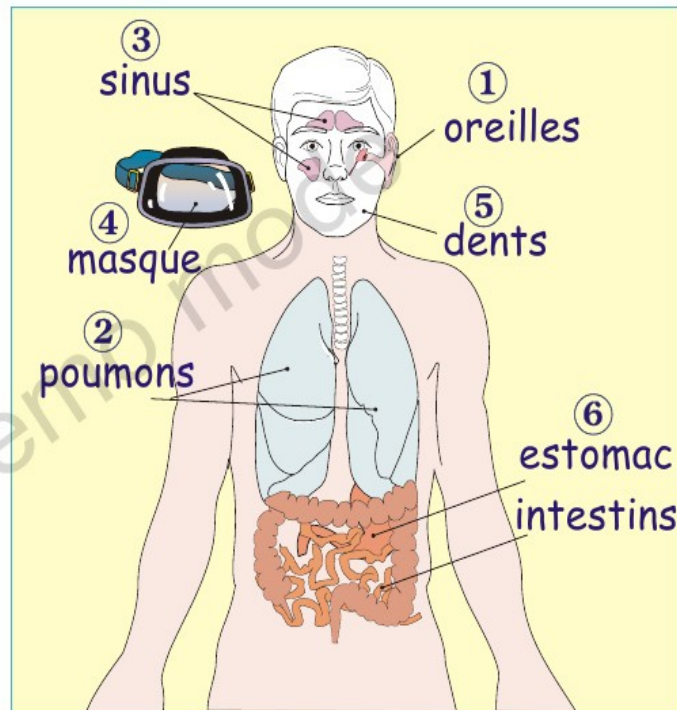
1° les pressions (rappels)

- Sur cette image , nous constatons que + nous descendons + il y a de pression ,+ l'air est comprimé (les bulles) , a l'inverse + on remonte moins il y a de pression et les bulles sont de +₂ en + grosses

L'air et l'eau



Barotraumatismes



2° les barotraumatismes

- Barotraumatisme : traumatisme sur le corps humain due à la pression (air)
- Les parties du corps les plus sensibles à la pression ont tous des cavités , et contiennent de l'air.

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

<i>les barotraumatismes</i>	<i>avant</i>	<i>en descendant</i>	<i>en remontant</i>
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement ou une autre , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)			
Les sinus (3)			
Le masque (4)			
Les dents (5)			
Les intestins (6)			

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

<i>les barotraumatismes</i>	<i>avant</i>	<i>en descendant</i>	<i>en remontant</i>
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)	ne pas plonger si l' on tousse	bien souffler	ne pas bloquer sa respiration
Les sinus (3)			
Le masque (4)			
Les dents (5)			
Les intestins (6)			

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

<i>les barotraumatismes</i>	<i>avant</i>	<i>en descendant</i>	<i>en remontant</i>
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)	ne pas plonger si l' on tousse	bien souffler	ne pas bloquer sa respiration
Les sinus (3)	ne pas plonger enrhumé ou avec une sinusite ,se rincer le nez avec l'eau de mer avant de descendre	passage des oreilles difficile, remonter et fin de plongée	redescendre et se rincer le nez
Le masque (4)			
Les dents (5)			
Les intestins (6)			

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

<i>les barotraumatismes</i>	<i>avant</i>	<i>en descendant</i>	<i>en remontant</i>
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)	ne pas plonger si l' on tousse	bien souffler	ne pas bloquer sa respiration
Les sinus (3)	ne pas plonger enrhumé ou avec une sinusite ,se rincer le nez avec l'eau de mer avant de descendre	passage des oreilles difficile, remonter et fin de plongée	redescendre et se rincer le nez
Le masque (4)	ne pas trop serrer les sangles	souffler par le nez pour compenser	néant
Les dents (5)			
Les intestins (6)			

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

les barotraumatismes	avant	en descendant	en remontant
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)	ne pas plonger si l' on tousse	bien souffler	ne pas bloquer sa respiration
Les sinus (3)	ne pas plonger enrhumé ou avec une sinusite , se rincer le nez avec l'eau de mer avant de descendre	passage des oreilles difficile, remonter et fin de plongée	redescendre et se rincer le nez
Le masque (4)	ne pas trop serrer les sangles	souffler par le nez pour compenser	néant
Les dents (5)	faire un contrôle tous les ans chez le dentiste	si il y a une douleur, remonter , fin de plongée et voir le dentiste	remonter lentement
les intestins (6)			

L'air et l'eau

Les barotraumatismes

les barotraumatismes	avant	en descendant	en remontant
Les oreilles (1)	ne pas plonger enrhumé , avec une sinusite ou une otite	faire la manoeuvre de valsalva doucement et régulièrement , si cela ne passe pas remonter légèrement et refaite la manoeuvre sinon fin de plongée	ne pas faire la manoeuvre en remontant et bien souffler
Les poumons (2)	ne pas plonger si l' on tousse	bien souffler	ne pas bloquer sa respiration
Les sinus (3)	ne pas plonger enrhumé ou avec une sinusite ,se rincer le nez avec l'eau de mer avant de descendre	passage des oreilles difficile, remonter et fin de plongée	redescendre et se rincer le nez
Le masque (4)	ne pas trop serrer les sangles	souffler par le nez pour compenser	néant
Les dents (5)	faire un contrôle tous les ans chez le dentiste	si il y a une douleur, remonter , fin de plongée et voir le dentiste	remonter lentement
les intestins (6)	pas de boisson gazeuse et de féculent	néant	n'hésiter pas à roter et à péter

L'air et l'eau

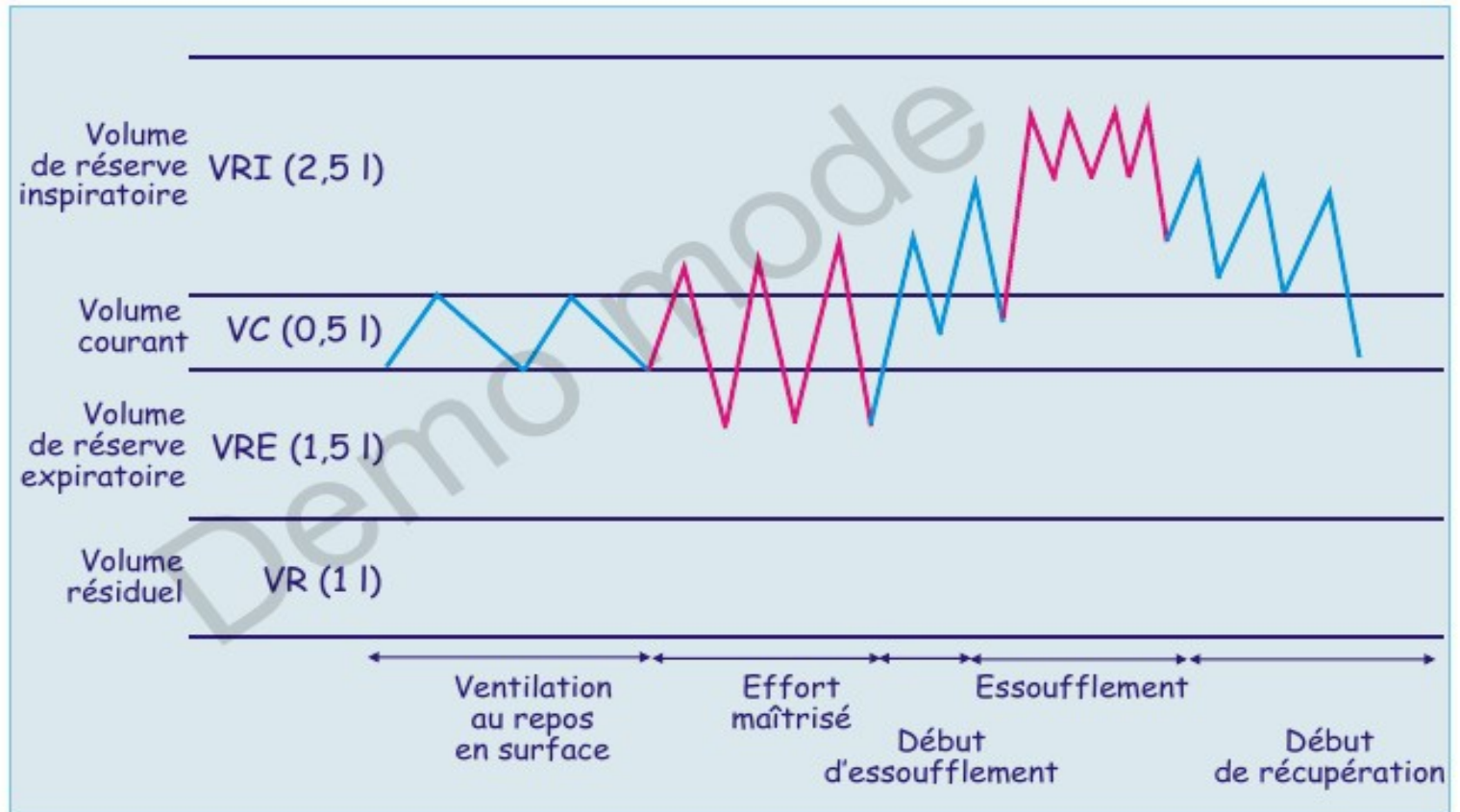
Dans tous les cas , si vous avez un problème n'hésitez pas à le dire et ne pas attendre que l'effet s'estompe .

L'air et l'eau

- 3° l'essoufflement
- Anatomie (animation)



Pneumogramme simplifié



L'air et l'eau

- 3° l'essoufflement

Les facteurs aggravants:

- Mauvais matériels
- Combinaison trop juste
- Manque de physique
- Froid
- La profondeur
- L'air du bloc pollué
- Trop plombé

L'air et l'eau

- 3° l'essoufflement
- En cas d'essoufflement ,(retenir sa respiration 2 à 3 secondes , si vous ne pouvez pas , vous êtes essoufflés)arrêter tout efforts , prévenir son binôme , forcer son expiration, arrêter la plongée . En surface, tenir au chaud si c'est grave , oxygène.

L'air et l'eau

- 3° l'essoufflement

Prévention:

- Bon matos
- Faire un peu de sport
- Pas trop plombé
- Prendre son souffle avant de plonger
- Ne pas plonger si il y a trop de courant

L'air et l'eau

- **La prochaine fois , nous verrons comment agit l'air dans notre corps en plongée profonde et leurs conséquences.**