

Déshydratation en plongée

1 : Introduction

2 : Diurèse d'immersion

3 : Autres causes

4 : Conduite à tenir et prévention

1:Introduction

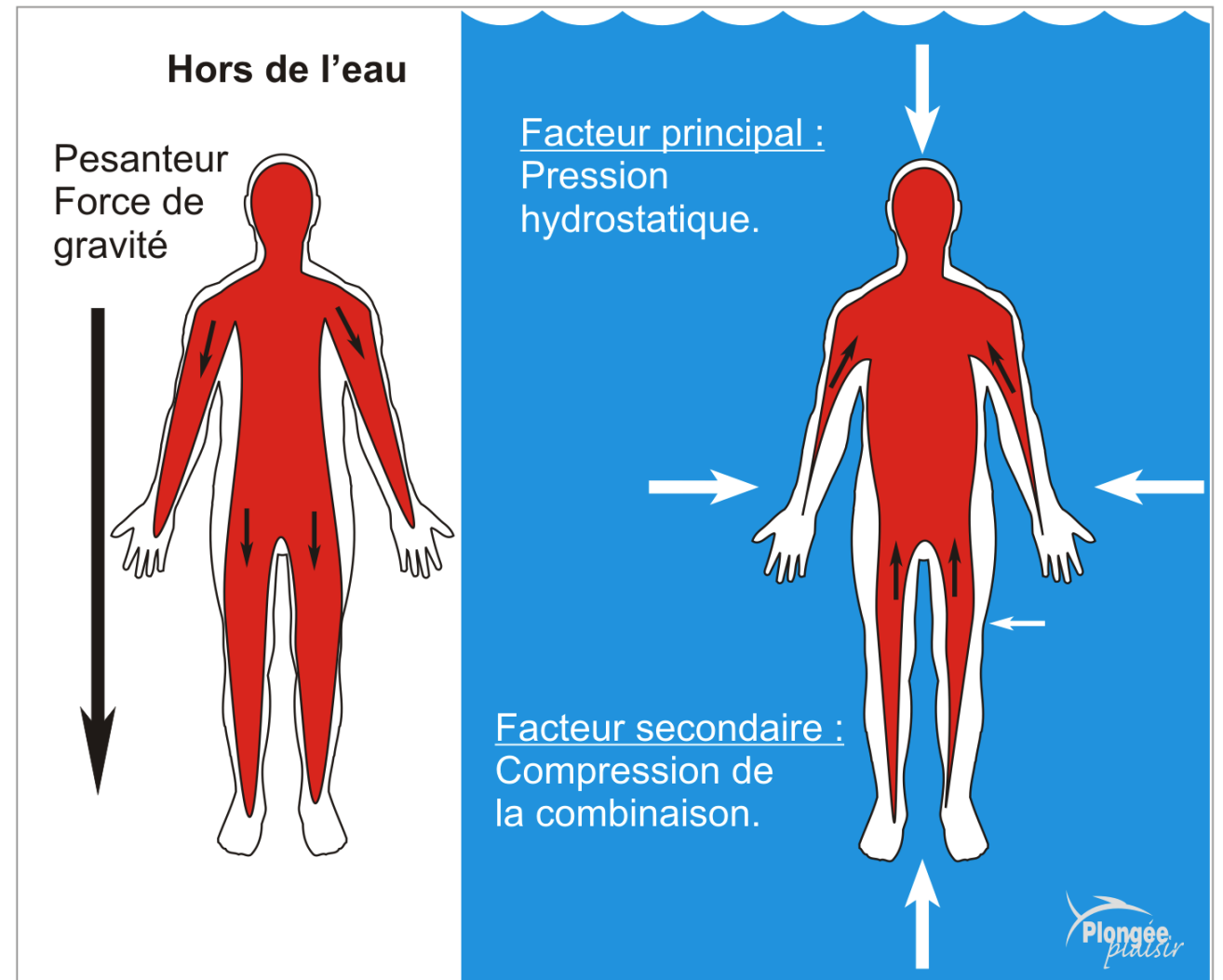
en tant que futur guide de palanquée vous devrez être attentif à votre hydratation et celle des personnes que vous encadrez, Avant et Après la plongée.

Une mauvaise hydratation favorise les risques d ADD

La plongée accentue la déshydratation, nous sommes constitués de 70% d'eau.

Celle-ci a une grande importance pour le bon fonctionnement du système nerveux et cérébral.

- 2- diurèse d immersion



Mécanisme:

Comme vu sur le schéma le volume sanguin augmente au niveau central du corps.

Ce qui a pour conséquence une augmentation du débit cardiaque.

Les chémorécepteurs le détectent et le système nerveux déclenche la production d'urine pour diminuer le volume sanguin.

Cela augmente la viscosité du sang et augmente le risque d'ADD, le froid accentue cette réaction par un mécanisme similaire (Diurèse du froid).

3-Autres causes favorisant la déshydratation :

- Exposition au soleil
- Effort physique
- Vent
- Mal de mer (vomi)
- Diarrhée
- Sécheresse de l'air inspiré (détendeur)
- Prise de Médicament
- Consommation d'alcool
- Froid

4-Conséquence et conduite à tenir

Conséquences liées à la plongée :

Risque accru d'accident de désaturation dû à la viscosité du sang qui diminue les échanges gazeux.

En tant que GP :

- Inciter et conseiller vos plongeurs à boire avant et après la plongée
- Pas d'alcool
- Eviter de s'exposer au soleil.
- Evitez le port de la combinaison avant plongée, lors du trajet, si forte chaleur
- Uriner avant la plongée (histoire de faire de la place).