

# Hydrocution

1- Introduction

2- Mécanisme

3- Prévention

## 1- Introduction

Le phénomène peut se produire, par exemple, après avoir fait un effort sportif et ou, consommation d'alcool et ou exposition au soleil (vasodilatation) + Immersion rapide dans une eau fraîche : Un écart de température trop important entraîne une vasoconstriction → hydrocution,

## 2- Mécanisme

Nous refroidissons 25 fois plus vite dans l'eau que dans l'air.

Neutralité thermique dans l'air : 23°C

Neutralité thermique dans l'eau : 33° C.

Lors d'une entrée dans l'eau trop rapide pour garder la température centrale du corps, les vaisseaux des membres et de la peau se contractent (vasoconstriction).

Ce qui entraîne :

Un reflux du sang au niveau central de l'organisme

Une augmentation de la pression artérielle

Une baisse du rythme cardiaque

Le cerveau est moins irrigué, cela peut entraîner une perte de connaissance, et donc RISQUE de noyade (syncope).

### 3-Prévention

Faire attention à ce que les personnes que vous encadrez soient équipés de combinaison adaptée à la température du milieu, et le por

En cas d'hydrocution, agir au plus vite, mettre les voies aériennes de l'accidenté à l'air afin d'éviter la noyade, Le couvrir le protéger du vent. Déclencher les secours.

Epaisseur conseillée :

Température ↓ de l'eau ↓	Surf	Voile en dériveur	Plongée sous- marine	Longe côte
Supérieure à 22°C	2 mm ou Shorty	2 mm ou shorty	3 mm	2 mm ou shorty
Entre 15 et 24°C	3/2 mm	3/2 mm	5 mm	3/2 mm
Entre 11 et 17°C	4/3 mm	4/3 mm	7 mm	4/3mm
Inférieure à 11°C	5/4 mm	Combinaison sèche conseillée	8/7mm	5mm