

# Table-ronde

# Table-ronde

- Le mois de mai, 50 mètres, 50 ans...
- Les ADD, comportement, profils et facteurs de risque
- La surpression pulmonaire et l'œdème aigu du poumon

# Le mois de mai, 50 mètres, 50 ans

Vidéo d'introduction

# Le mois de mai, 50 mètres, 50 ans...

- Mois de mai
- Reprise d'activité
- Manque d'accoutumance
  - « Stress du corps » lié aux phases de sat / desat
- Profil type : 50 ans, 50 mètres, plongeur chevronné

# Les ADD, comportement, profils et facteurs de risque

Vidéo d'introduction

# Les ADD, comportement, profils et facteurs de risque

*Le simple respect du protocole de désaturation ne suffit pas à garantir une décompression sûre.*

*70% à 80% des ADD se font avec respect des procédures*

1. Respect des protocoles de désaturation
2. Prise en compte des facteurs favorisants
3. Comportement
4. Limitation des profils à risque
5. Facteur de risque ( charge en azote)

### 1. RESPECT DU PROTOCOLE

- Vitesse de remontée
- Temps de palier
- Profondeur de palier

Ordinateurs/tables  
taux de risque  
modélisé  
« théorique » :

**FACTEUR Q**

$$P \times \sqrt{T}$$

130 - 1/1 000 000
180 - 1/100 000
240 - 1/10 000
320 - 1/1 000
420 - 1/100
560 - 1/10
750 - 1/1

### 2. PRISE EN COMPTE DES FACTEURS FAVORISANTS

- mode personnalisation (ordinateurs)
- une plongée par jour
- intervalle entre plongées
- nitrox
- limiter temps
- limiter profondeur
- ne pas pas plonger

### 3. EVITER LES COMPORTEMENTS À RISQUE

### 4. EVITER LES PROFILS À RISQUE

**Taux de risque accepté (individuel)**

**Taux d'accidents constaté (statistiques)**  
1 à 4 p. 10 000

## Les ADD , comportement, profils et facteurs de risque

### 1. RESPECT DU PROTOCOLE

- Vitesse de remontée
- Temps de palier
- Profondeur de palier

Ordinateurs/tables  
taux de risque  
modélisé  
« théorique » :

$$\text{FACTEUR Q} \\ P \times \sqrt{T}$$

130 - 1/1 000 000
180 - 1/100 000
240 - 1/10 000
320 - 1/1 000
420 - 1/100
560 - 1/10
750 - 1/1

### 2. PRISE EN COMPTE DES FACTEURS FAVORISANTS

- Fatigue physique et psychique
- Âge > 40 ans
- Surcharge pondérale
- Antécédents médicaux
- Pratique > 10 ans
- Hygiène de vie (tabac, alcool, nourriture trop riche)
- Perte de conditionnement (dernière plongée remontant à plusieurs semaines).

### 3. EVITER LES COMPORTEMENTS À RISQUE

- Mise en surpression du thorax en fin de plongée (Valsalva au palier, efforts, ...)
- Efforts violent après la plongée (2h)
- Apnée (6h)
- Montée en altitude
- Avion (12 à 24 h)
- Nombre de plongées par jour

### 4. EVITER LES PROFILS À RISQUE

- yo-yo
- plongées en « dents de scie » (1 bar de variation de pression suffit à générer des bulles, ex. 40 à 30 m)
- plongées consécutives et successives rapprochées
- profils inversés

- mode personnalisation (ordinateurs)
- une plongée par jour
- intervalle entre plongées
- nitrox
- limiter temps
- limiter profondeur
- ne pas pas plonger

**Taux de risque accepté (individuel)**

**Taux d'accidents constaté (statistiques)**  
1 à 4 p. 10 000

# La surpression pulmonaire et L'œdème aigu du poumon

Vidéo d'introduction

# La surpression pulmonaire et L'œdème aigu du poumon

**OAP :** *Pathologie relativement mal connue. Peu d'études.*

Accumulation de liquide dans les poumons

Défaillance de la barrière alvéolo-capillaire

( Multi-facteurs : Afflux sanguin au thorax, eau froide, effort, stress, saturation, age, insuffisance cardiaque,

CAT : idem SP et ADD

Prévention : détection de profils à risques.