

# LE FROID

# L'HOMME ET SA TEMPÉRATURE

L'Homme doit garder sa température de **37°C** constante

## La température et l'eau :

- A température identique, l'eau conduit beaucoup plus vite la **chaleur** que l'air
- Il y a une déperdition de calories liée à la différence de température du corps et de la température de l'eau
- Cette déperdition est 25 fois plus rapide dans l'eau que dans l'air
- C'est pourquoi le plongeur a besoin d'une **combinaison** pour se protéger du froid

# LA DÉPERDITION CALORIQUE

**Cette déperdition calorifique augmente quand :**

- l'eau est froide
- le corps est mal protégé
- il y a une importante circulation d'eau à l'intérieur de la combinaison
- la profondeur de la plongée augmente (il fait souvent plus froid au fond)
- la durée de la plongée augmente

# CONSÉQUENCES DU FROID

- Le froid est une source de sur- accident
- Il augmente les risques d' accident
- Il augmente la consommation d'air
- Il augmente le risque de fatigue, de crampe, **d'essoufflement**
- Il diminue l' attention
- Il risque de vous gêner votre plongée ou de l' écourter
- Il vous engourdit: vous mettez plus de temps à réagir,
- vos gestes sont moins précis

# SYMPTOMES

- Tremblements, frissons
- Crampes
- Envie d'uriner
- Isolement du plongeur dans sa tête
- Plongeur recroquevillé sur lui même
- Augmentation du rythme respiratoire
- Barre au front

# PRÉVENTIONS

- Avoir une combinaison d'épaisseur adaptée à la température de l'eau
- Avoir une combinaison à sa taille et bien ajustée (évite une trop grande circulation de l'eau)
- Mettre une cagoule, des gants, des chaussons
- Manger des aliments énergétiques avant la plongée et des sucres lents
- Eviter de se refroidir avant la plongée (se protéger du vent, des embruns, ...)
- S'hydrater **avant** et **après** la plongée.

# CONDUITE À TENIR

## Avant la plongée :

- Éviter de plonger fatigué
- Avoir une bonne alimentation

## Pendant la plongée :

- Ne pas avoir peur de prévenir son moniteur qui décidera de la conduite à tenir (remontée ou stopper la plongée)
- Signes...

## Après la plongée :

- Bien se couvrir
- Boire des boissons chaudes ou froides (eau )
- Manger des aliments énergétiques