

# LES ACCIDENTS DE DÉCOMPRESSION (ADD)

# L'AIR

**L'air est constitué de:**

**20% d'oxygène ( O<sub>2</sub> )**

**80 % d'azote**

**Sur terre comme en plongée, nous consommons l'oxygène quand nous respirons.**

**Sur terre nous ne consommons pas l'azote et nous le rejetons naturellement lors de l'expiration.....**

**..... Mais en plongée l'azote va nous embêter!!!**

# LA DISSOLUTION DES GAZ SOUS L'EAU

DE L'AZOTE CONTENU DANS L'AIR QUE NOUS RESPIRONS SE DISSOUT DANS NOTRE CORPS  
PUISQUE CETTE AIR EST SOUS PRESSION

Comme le sucre qui se dissout dans le café, l'azote est dissout par notre organisme.

Plus on rajoute de sucre, plus le café est sucré.

Plus on reste longtemps et profond, plus notre organisme accumule de l'azote

c'est le phénomène de DISSOLUTION



**Pour éliminer l'azote il est impératif  
de respecter des critères de remontée.**

# LA REMONTÉE

## Une remontée doit être réalisée en respectant trois critères:

- Une vitesse de remontée de 15m/min maximum
- Le respect des paliers donnés par les tables de plongée ou l'ordinateur
- Un profil de plongée normal (plus grande profondeur en début de plongée )

## Non respect des critères de remontée:

Comme l'ouverture d'une bouteille de champagne entraîne la libération anarchique des bulles.....  
..L'organisme va décompresser et libérer des bulles d'azote dans le système sanguin.

## C'EST L'ACCIDENT DE DÉCOMPRESSION (ADD )

*EN TANT QUE PLONGEUR NIVEAU 1, CEST VOTRE GUIDE DE PALANQUÉE QUI PREND EN COMPTE TOUS CES PARAMÈTRES DURANT LA PLONGÉE.*

# ACCIDENT DE DÉCOMPRESSION

## Définition

- **Élimination anarchique d'azote dans l'organisme liée à:**
  - Une remontée trop rapide
  - Le non respect des paliers
  - Un profil anormal de plongée
- Cet accident peut survenir avant le retour à la surface, ou dans les 12h qui suivent la sortie de l'eau

## Signes anormaux

- Sensation d'extrême fatigue
- Démangeaisons cutanées
- Douleurs articulaires
- Incapacité d'uriner

**Tout signes bizarres ou inhabituels doivent être signalés au responsable de la plongée.**

# ACCIDENT DE DÉCOMPRESSION

## Prévention

pendant la plongée:

- Rester au même niveau que votre guide de palanquée.
- Ventiler amplement tout au long de la plongée.
- Respecter les paramètres de la plongée (profondeur maxi, durée, profil de plongée )
- Respecter la vitesse de remontée (15m/min )
- Pas de vasalva à la remontée
- Prévenir en cas d'essoufflement ou de froid
- Eviter les efforts physiques avant pendant et après la plongée.

Après la plongée:

- Ne pas faire d'effort intense ou d'activité sportive ( 2 h )
- Ne pas faire d'apnée (6h )
- Ne pas aller en altitude (12h à 24h)
- Ne pas prendre l'avion (24h )

# FACTEURS FAVORISANT L'ADD

- âge
- Fatigue
- stress
- anxiété
- effort
- mauvaise condition physique
- obésité
- tabac
- alcool
- drogue
- médicaments



# EN CAS DE DOUTE

**UN ACCIDENT DE DÉCOMPRESSION est un accident GRAVE, même si les premiers signes ne le sont pas.  
(fatigue, maux de tête, pertes de sensations )**

**EN CAS DE DOUTE il faut prévenir le guide de palanquée.....  
même si il est 2h du matin!!!**