

Le froid en plongée



https://www.freepik.com/premium-ai-image/polar-bear-wearing-sunglasses-is-swimming-pool_368283706.htm

- Homéothermie: 37°C en continue
- Neutralité thermique: ca. 33°C (température de la peau)
- Hypothermie légère (37-34°C)
- Hypothermie grave (34-27°C)
- Hypothermie majeure (<27°C)

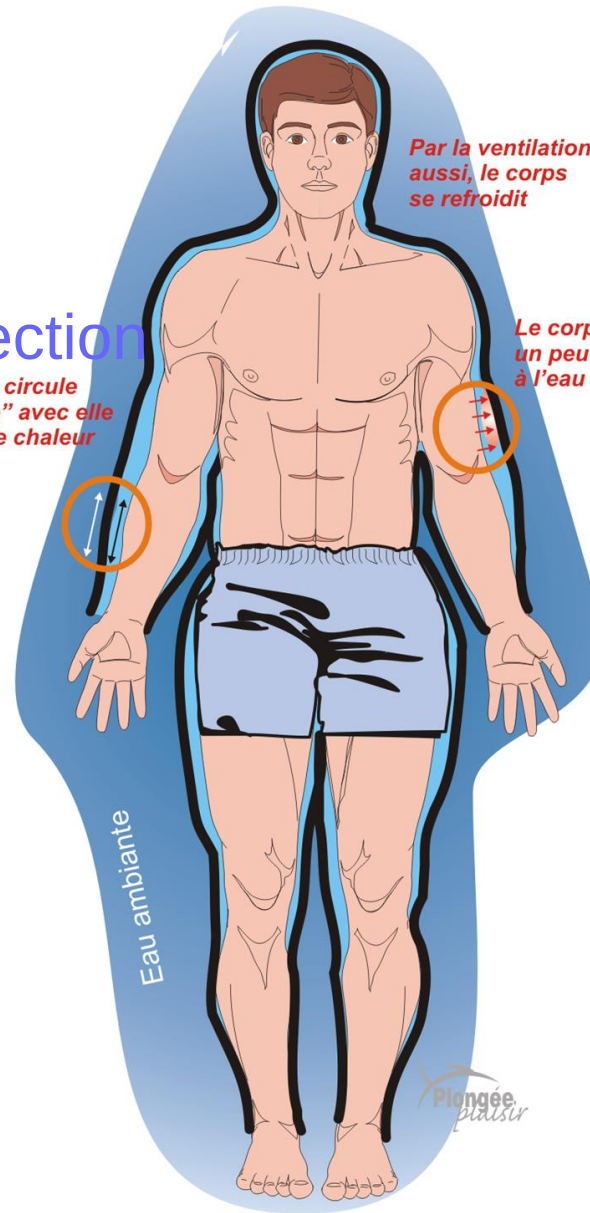
Refroidissement par la ventilation

*Par la ventilation
aussi, le corps
se refroidit*

Refroidissement par conduction

*Le corps transmet
un peu de sa chaleur
à l'eau*

*L'eau qui circule
"emporte" avec elle
un peu de chaleur*



Dans l'eau on se refroidit 25 fois plus vite qu'à l'air!

La thermorégulation

1. Vasoconstriction périphérique

- Doigts engourdis
- Diurèse > Envie d'uriner

2. Production de chaleur

- Augmentation du rythme respiratoire
- Réactions cutanées : chair de poule, frissons
- Baisse de la concentration et de la vigilance
- Crampes

Le froid est un facteur aggravant pour:

- l'essoufflement
- l'accident de décompression,
- les barotraumatismes
- la narcose

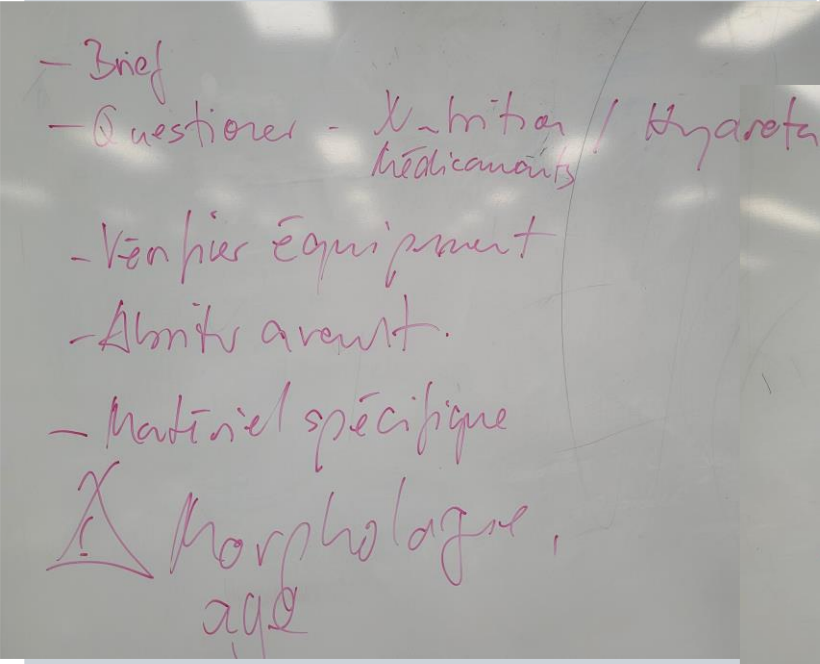
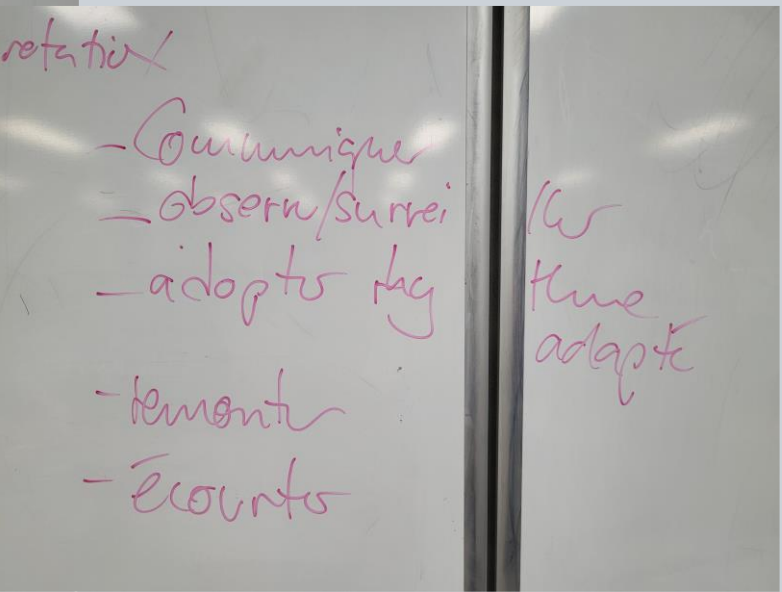
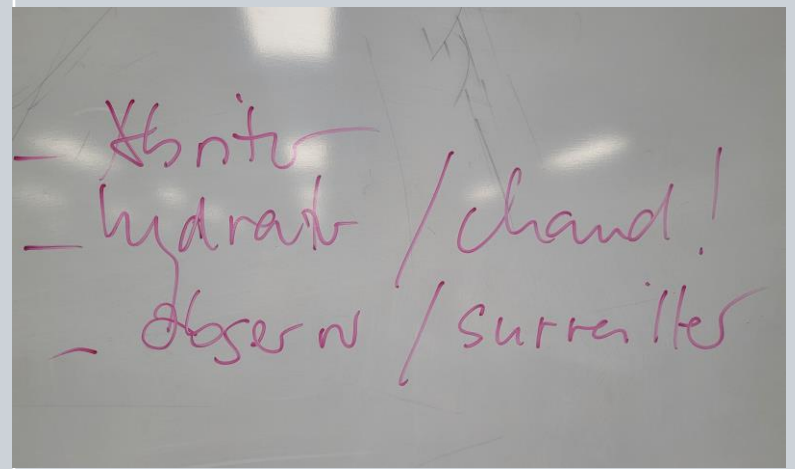
Le GP peut observer:

- Tremblements
- Position recroquevillée
- Desintérés à la plongée

CAT

- Bouger
- Remonter (au dessus de la thermocline)
- Fin de plongée

Prévention:

Avant	Pendant	Après
 - Brief - Questionner - Nutrition / Hydratation Médicaments - Vérifier équipement - Abiter avant. - Matériel spécifique X Morphologie, age	 - Communiquer - Observer / Surveiller - adapter tag - Remonter - Écouter /w time adapte	 - Abiter - hydrate / chaud! - Observer / Surveiller