

L'ESSOUFFLEMENT

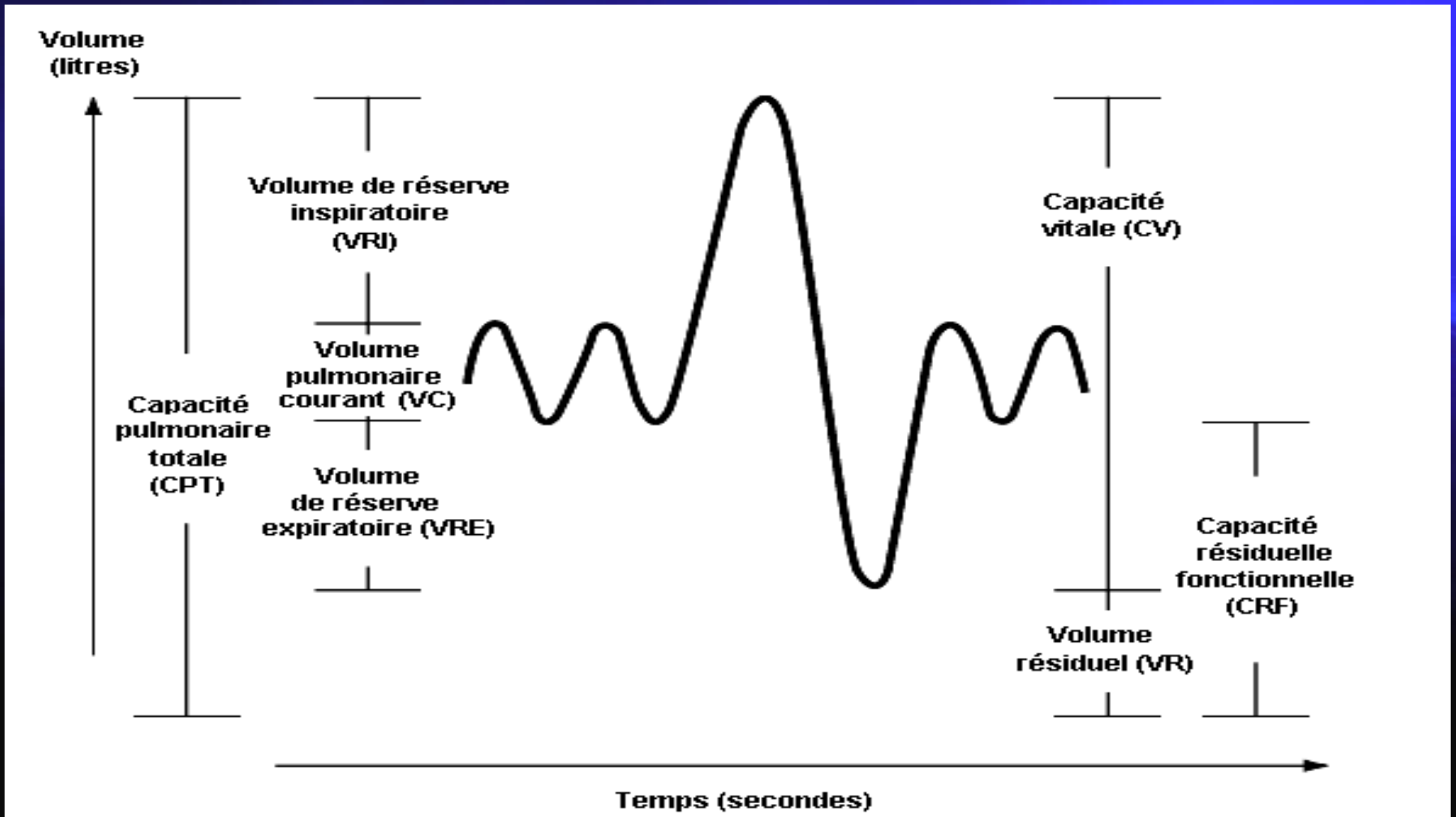


ESSOUFFLEMENT

C'est l'augmentation de la concentration du CO₂ dans l'organisme due à l'activité musculaire. Et à un déficit de son élimination.

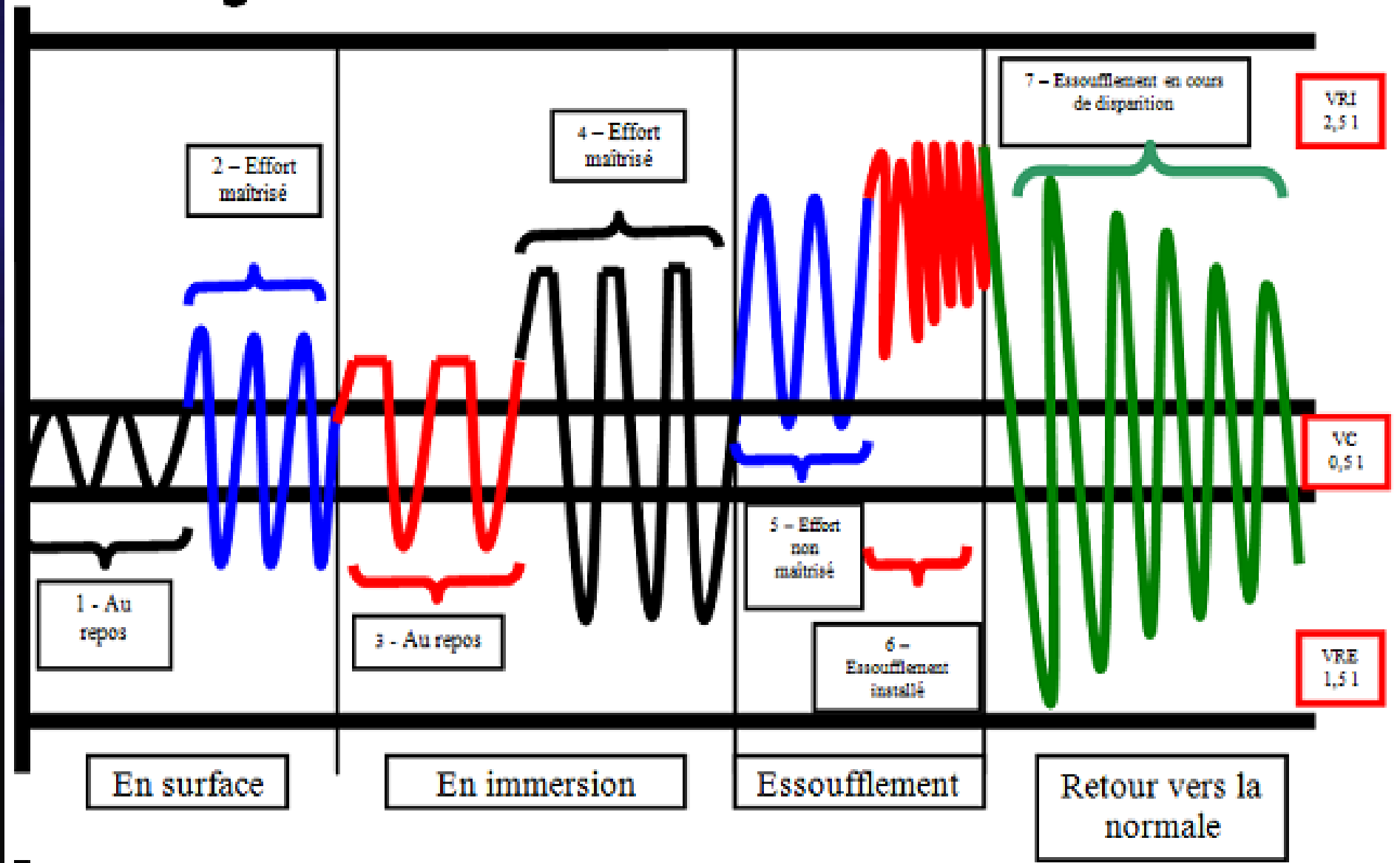
Cela provoque une augmentation de la fréquence ventilatoire,

ESSOUFFLEMENT

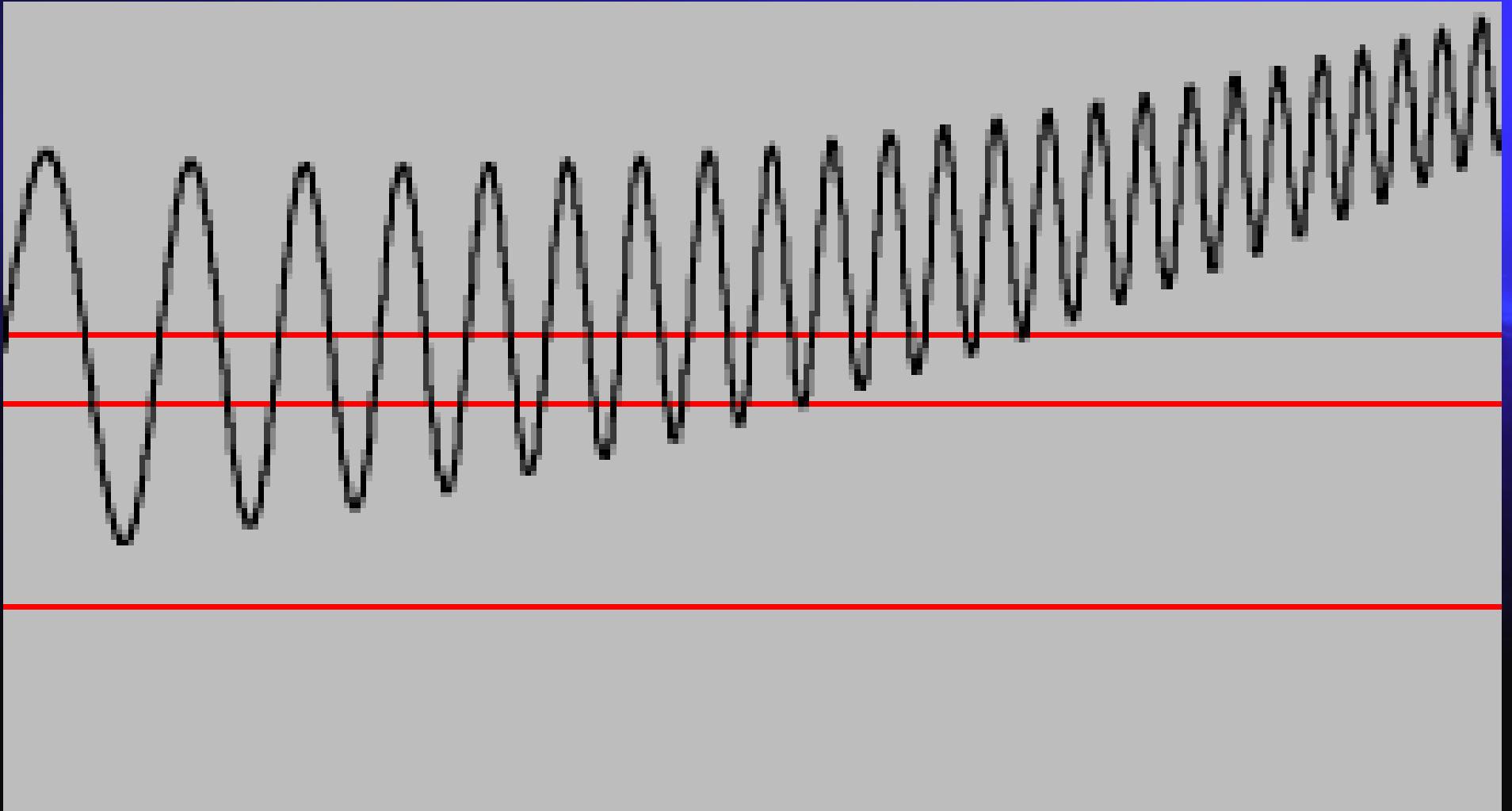


ESSOUFFLEMENT

Pneumogrammes : en surface et en immersion



ESSOUFFLEMENT



ESSOUFFLEMENT

Les causes :

Difficulté à respire à cause :

- D'un détenteur mal réglé
- D'un robinet mal ouvert
- De l'air plus dense en profondeur
- D'un manque d'air

Effort

Manque de technique de palmage

Stress

Froid

ESSOUFFLEMENT

Les conséquences :

Cela provoque une augmentation de la fréquence ventilatoire superficiel ne permettant pas l'expulsion du CO₂

D'où une augmentation du taux de CO₂

Symptômes :

- Maux de tête
- Nausées
- Impression d'étouffement
- Perte de connaissance

ESSOUFFLEMENT

La prévention :

- Plonger zen
- Reprendre son calme en surface avant de plonger
- Palmage calme
- Éviter les efforts

Merci à vous ... _0-)