**Question : (5 pts)**

Pendant les croisières plongées en mer chaude, on vous propose de réaliser 3 plongées par jour.

1. A quelle famille d’accidents êtes-vous le plus susceptible d’être exposé, vous préciserez le type dans cette famille d’accidents ? (1 pt)

L’accident le plus susceptible est l’accident de désaturation. Le type neurologique est le plus probable (médullaire et/ou cochléo-vestibulaire), cependant selon le profil des plongées, d'autres types d'ADD ne sont pas à exclure.

1. Présentez succinctement les mécanismes physiques en jeu. (2 pts)

La décharge des tissus n’est pas complète, tissus longs en particulier, et les bulles circulantes peuvent être en quantité plus importante lors de la répétition des plongées sur 24h.

Les bulles circulantes plus importantes sont susceptibles d’engendrer sur les plongées successives des gaz nucléis plus importants, facteur favorisant d’un accident de désaturation.

1. Sachant que trois plongées par jour constituent un facteur favorisant ce type d’accident, quelles préventions prendriez-vous afin d’y faire face (minimum 4 éléments à fournir) ? (2 pts)

* Utilisation du Nitrox.
* Durcir son ordinateur (en utilisant du Nx le laisser sur "air" - selon les modèles, on peut aussi paramétrer le niveau de micros bulles, ou "les gradients factors").
* Limiter le temps de la 1ère plongée à quelques minutes de palier.
* La 2ème plongée dans la courbe de sécurité.
* La 3ème plongée dans 10 mètres maximum.
* Ne pas faire les 3 plongées tous les jours.
* Prendre un jour de désaturation complète.
* Limiter les variations de pressions en faible profondeur afin de minimiser les manœuvres de Valsalva.
* Pas de snorkeling (apnée) après les plongées.
* Bien s’hydrater.
* Bien se reposer.
* Limiter considérablement la consommation d’alcool (accroit la déshydratation par l’augmentation de la diurèse).