**QUESTION : On vous demande d'expliquer à des futurs MF1 la diurèse d'immersion (7 pts)**

1. Décrivez les deux mécanismes physiologiques qui engendrent ce phénomène (3 pts)

* *1ère cause : La poussée d’Archimède s’opposant à la gravité redistribue la masse sanguine vers le thorax et l’abdomen, ce quifavorise le retour veineux. L’hypervolémie sanguine entraîne une augmentation de la pression sanguine perçue par les barorécepteurs de la crosse de l’aorte et dans l'oreillette gauche. L'organisme augmente donc sa diurèse par l’arrêt de la sécrétion d'Hormone antidiurétique (ADH) pour faire baisser le volume sanguin.*
* *2ème cause : Le froid. Les pertes caloriques sont maximales dans les parties du corps en contact avec le milieu ambiant, c'est-à-dire principalement la peau. Une vasoconstriction réflexe cutanée réduit les échanges thermiques et donc les pertes caloriques, l’eau migre des extrémités vers le centre du corps participant à l’augmentation de la pression sanguine centrale.*

1. Quelle est la conséquence physiologique de la diurèse (2 pts)

* *La diurèse débute quelques minutes après le début de plongée.*
* *L’élimination d’une grande quantité d’eau par l’urine (de 4 à 6 fois le volume normal par unité de temps) provoque une hémoconcentration.*
* *Cela entraîne une déshydratation et majore le risque d’ADD*

1. Pour finir il faut que vous informiez vos stagiaires sur la prévention et le traitement des

conséquences de la diurèse en plongée (2pts)

* *Prévention :*
* *Contre la poussée d’Archimède : aucune*
* *Contre le froid : mettre une combinaison de plongée adaptée à la température, limiter le temps de plongée en fonction de la température de l’eau*
* *Traitement : Après la plongée avoir une bouteille d'eau et se réhydrater*