**Question N° :** « l’accident de décompression et le froid » (4 points)

Le froid est un facteur favorisant de l’accident de décompression

1. Expliquez ces implications et les mécanismes qui pourront favoriser l’ADD (2pts)

*Le froid engendre un phénomène de vasoconstriction qui majore le bloodshift et la diurèse, ce qui augmente la viscosité du sang et réduit la vitesse d’élimination des gaz inertes au niveau du filtre pulmonaire.*

*Le CO2 produit en excès favorise l’essoufflement et rentre en compétition avec l’azote pour l’élimination au nouveau du filtre pulmonaire*

1. Vous préciserez comment pouvons-nous lutter contre le froid en développant notamment le cas des plongées dans l’espace au-delà de 40 m. (2pts)

*D’une façon générale, il faut utiliser une combinaison adaptée à sa physiologie et à la durée de l’immersion. Une bonne hydratation est importante en plongée, elle devient primordiale s’il y a un risque de froid.*

*Dans le cas des plongées profondes, qui vont engendrer des paliers, il est important d’apporter du soin à la planification. Le temps total passé dans l’eau doit être connu et il ne faut pas hésiter à le minorer par rapport à ce que l’on a l’habitude de faire.*

*Au-delà de la planification de la décompression, il faut s’entendre avec les autres membres de la palanquée pour déterminer de façon précise quels critères retenir pour communiquer graduellement sur la sensation du froid et puis arrêter la plongée.*