**Question N° :** Plongée chez les séniors » (4 points)

Votre club est un club qui fidélise ses membres dans le temps, c’est une bonne chose. La conséquence de cette fidélisation est que vous commencez à avoir une population importante de séniors dans vos rangs. Votre président vous demande de préparer une courte intervention, à destination des cadres, sur les spécificités de la plongée avec des séniors.

En utilisant un tableau, vous identifierez les principaux effets de l’âge sur la physiologie d’un plongeur pouvant affecter notre activité, et proposerez des axes de préventions pour éviter la survenue d’accidents et permettre à vos séniors de continuer notre activité en sécurité

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Modifications physiologiques*** | ***Effets*** | ***Axes de prévention*** |
| * *Cœur et circulation :*   *- baisse du débit cardiaque et de la Fc max.*  *- Tendance à l’hypertension artérielle* | * *Moins bonne efficacité de l’effort* * *Risque accru d’OPI* | * *Éviter les plongées dans de mauvaises conditions (courant, eau froide etc.)* * *Maintenir une bonne condition physique* * *Adapter l’effort aux possibilités* * *Limiter le portage des blocs* * *Aides à l’équipement.*   *Diminution de l’efficacité musculaire* |
| *Ventilation :*  *- Diminution du VEMS, de la capacité virale et de la ventilation/minute,*  *- Diminution des performances du filtre pulmonaire (fumeurs)* | * *Moins bonne efficacité de l’effort* * *Risque accru d’ADD* |
| *Appareil Locomoteur :*  *- Diminution de la masse musculaire*  *- tendance à l’ostéoporose*  *Tendance à l’arthrose*  *Déshydratation des disques intervertébraux* | * *Moins bonne tolérance à l’effort* * *Risque de fractures*   *Raideur musculaire*  *Douleurs et raideur articulaires*  *Douleurs rachidiennes, raideur* |
| *Vision* | *Perte d’efficacité, presbytie : difficultés à lire les instrument* | *Adapter l’affichage de l’ordinateur*  *Verres adaptés* |
| *-Diminution de la quantité d’eau corporelle*  *-Diminution de la sensation de soif* | * *Tendance à la déshydratation* * *Risque accru d’ADD* | *Bien s’hydrater, surtout si les plongées sont longues et/ou la T° extérieure est élevée* |
| *Thermorégulation* | *Diminution de la résistance au froid* | *Avoir un équipement adapté »* |
| *Augmentation de la masse graisseuse* | *Surpoids : moins bonne tolérance à l’effort, risque accru de pathologies cardio-vasculaires* | * *Avoir une bonne hygiène de vie* * *Maintenir une bonne condition physique* * *Adapter l’effort* |