

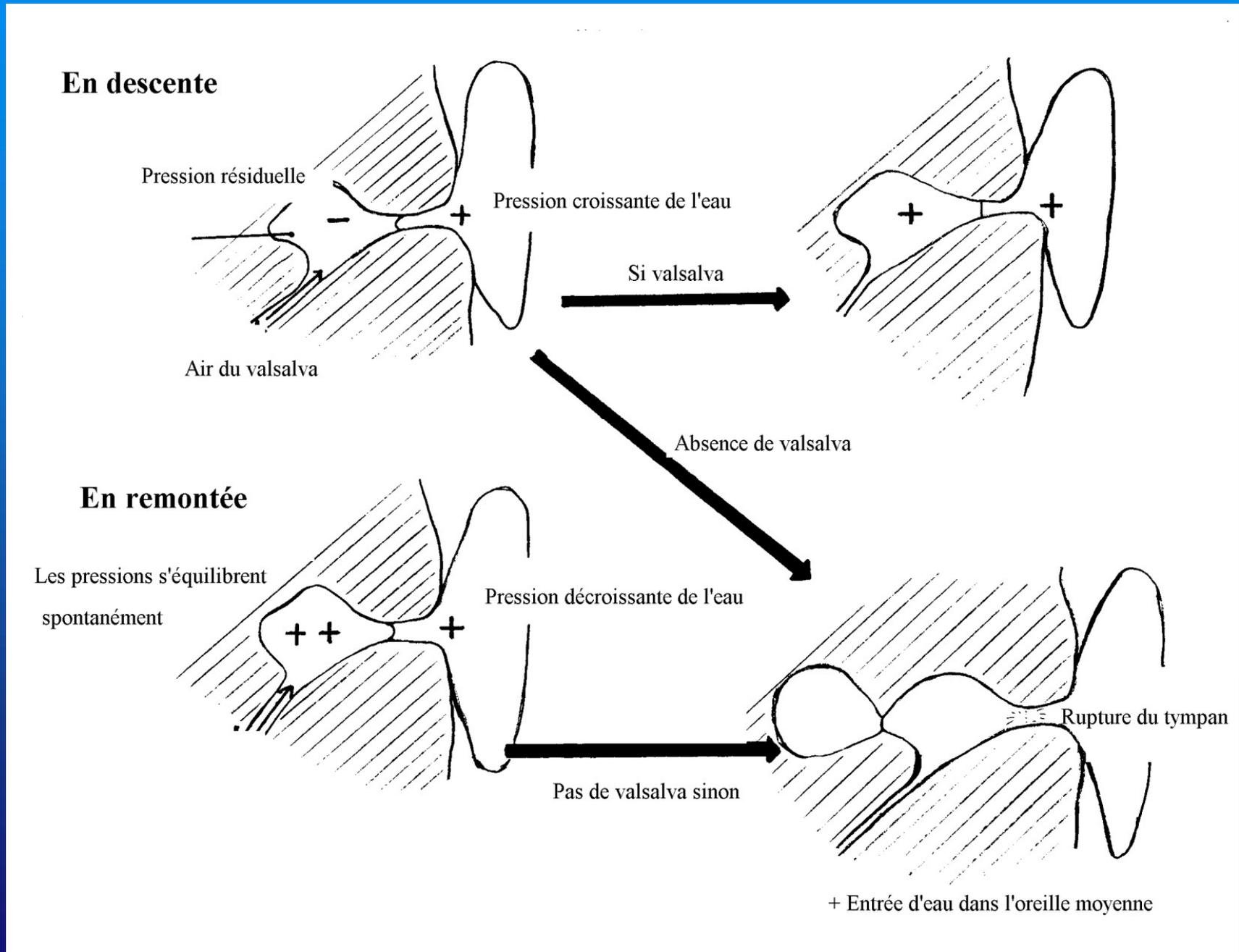
Les accidents et incidents en apnée



Barotraumatismes de l'oreille moyenne

C'est l'accident le plus fréquent!

Barotraumatismes de l'oreille moyenne : mécanisme



Barotraumatismes de l'oreille moyenne

Causes

- Manœuvre d'équilibrage mal ou pas effectuée
- A la descente en général
- Trompe d'Eustache bouchée ou peu perméable (rhume, sinusite, otite, malformations...).
- Conduit auditif externe obstrué.

Symptômes

- Allant de la gêne à la douleur très aigue.
- Si rupture : perte de l'équilibre;
- Désorientation.
- Perte de connaissance.
- Saignement par le conduit auditif

Barotraumatismes de l'oreille moyenne

Conduite à tenir

- À la descente : stopper, ne pas insister. Prévenir l'apnéiste de sécurité.
- En surface : si la douleur persiste ne plus plongée de la journée.
- En fin de séance : si persistance de la douleur, vertige, sensation d'oreille pleine... voir un ORL.

Prévention

- Une bonne compensation est faite en douceur, avant de ressentir la douleur, tout le long de la descente.
- Ne pas plonger si l'on est enrhumé.
- Décoller régulièrement sa cagoule pour éviter l'effet ventouse.
- Se moucher.

Barotraumatismes de l'oreille interne

Mécanisme

- Variation de pression forte et brutale (coup de piston)

Causes

- Valsalva forcée
- Valsalva à la remontée.

Symptômes

- Baisse auditive persistante.
- Acouphènes (sifflements, bourdonnements).
- Vertiges au fond au moment de l'accident.
- Nausées.
- Impression de bouchon ou de liquide dans l'oreille.

Prévention

- Idem barotraumatisme du tympan

Barotraumatisme oculaire

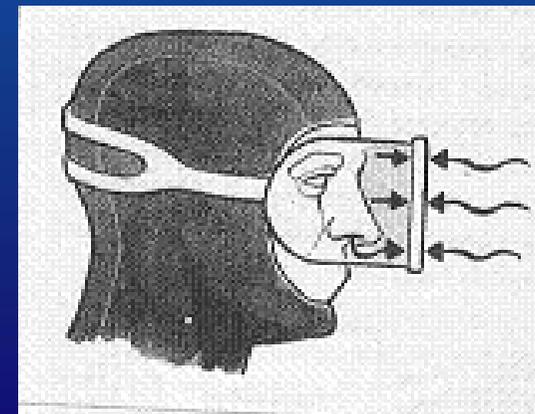
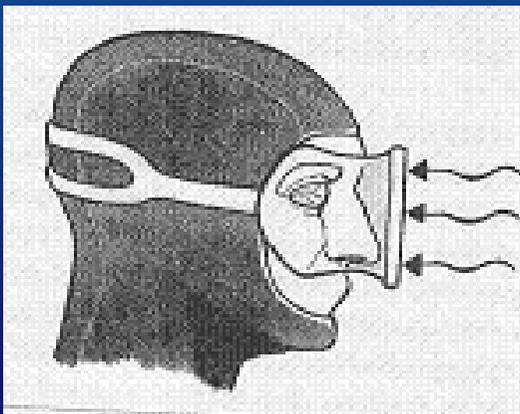
"Placage de masque"

Mécanisme avec la profondeur l'augmentation de pression plaque le masque par dépression.

= "Effet ventouse"

Symptômes hémorragie sous-conjonctivale.

Prévention masque à petit volume, compensation en expirant de l'air par le nez.



Barotraumatismes des sinus

Symptômes

- Douleur dans le sinus concerné (au front au sinus frontal, au pommettes pour le maxillaire).
- Saignements de nez.

Prévention

- Pas de plongée si enrhumé ou sinusite.
- Se moucher.
- Entretien des sinus par un rinçage 1 fois par semaine.

Hypothermie

Symptômes

- Fatigue musculaire.
- Essoufflement.

Prévention

- Apports énergétiques supérieurs (4500 à 5500 calories).
- Combinaison adaptée.
- Hydratation+++
- Sortir qu'en apparaissent les premiers signes de fatigue.

Samba

- La PCM (perte de contrôle moteur) est l'étape avant la syncope.
- Il s'agit de l'équivalent d'une crise d'épilepsie qui est due à la diminution d'O₂ au niveau du cerveau.
- Brève.
- Elle peut évoluer vers la syncope.
- Les mouvements de convulsions sont incontrôlables et très violents.

Syncope

Causes :

- L'hyperventilation.
- Le travail au fond.
- Une trop grande confiance en soi.
- Une profondeur ou une distance non contrôlée.

Conséquences

- La noyade.
- L'inhalation d'eau et l'œdème du poumon.

La noyade

Définition :

Submersion des voies aériennes supérieures qui aboutisse à une asphyxie aiguë avec ou sans inondation bronchoalvéolaire.

Prévention

- Respect des consignes de sécurité.
- Bonne condition physique.
- Connaître son matos.
- Ne pas plonger près de filets...
- Posséder un couteau....

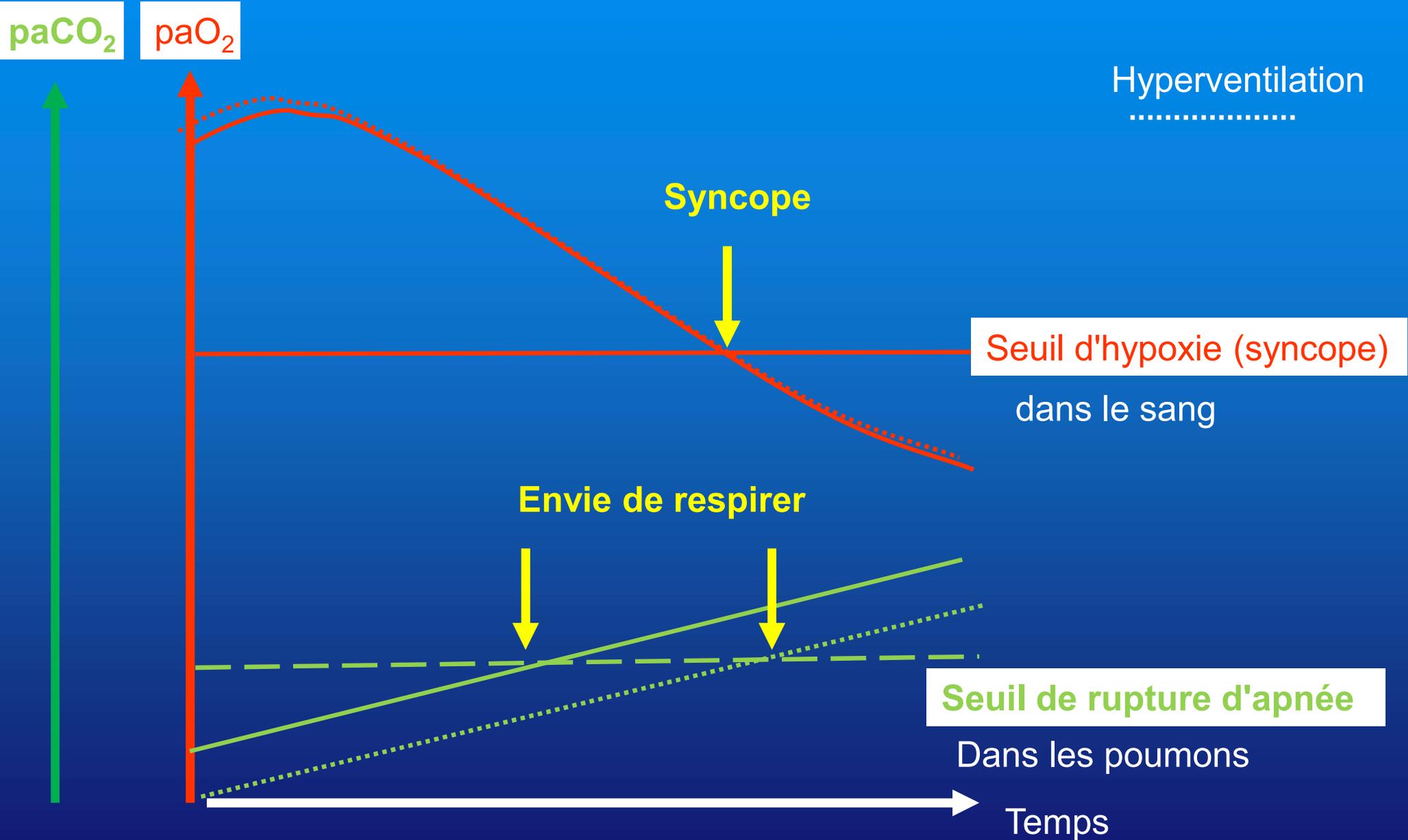
L'hyperventilation

C'est une fréquence ventilatoire et/ou un volume courant supérieur à la normale.

L'hyperventilation ne permet pas d'augmenter de façon significative la réserve d'O₂ mais diminue le taux de CO₂

Retarde le repère de l'envie de respirer (trop peu de CO₂) avec la profondeur, le seuil d'hypoxie est atteint avant l'alerte (l'envie de respirer)

L'hyperventilation et ses conséquences



Signes pré syncopaux et de syncopes

Sur soi :

- Sensation de bien-être, d'aisance inhabituelle.
- Grosses difficultés pour finir son apnée, forte soif d'air.
- Lourdeur et chaleur dans les muscles des cuisses (acide lactique), picotements, vertiges, troubles visuels, tremblements.
- **Tout signe inhabituel.**

Sur son binôme :

- Non respect des consignes définies.
- Lâcher de bulles en fin d'apnée.
- Absence de mouvement et se met à couler.
- Tremblements désordonnés.
- Accélération du rythme de nage en fin d'apnée.
- Signe « ça ne va pas ».
- Coloration des lèvres et du visage.
- Regard vide, pas de réponse aux stimulations.
- **Tout signe ou acte inhabituel**

Prévention de la syncope

- **Pas d'hyperventilation.**
- Ne pas être trop lesté (flottabilité positive dans les derniers mètres).
- Ne pas pratiquer seul, binôme , trinôme de sécurité.
- Pas de statique au fond.
- Ne pas descendre ou faire des performances au-delà de celles validées.
- Avoir une alimentation correcte.
- Ne pas faire des performances si les conditions ne le permettent pas (physique, mental, météo, équipement nouveau...).
- Respectez les règles de sécurité.
- Pratiquer régulièrement des exercices de sauvetage.

Conduite à tenir

- Maintenir les Voies Aériennes hors de l'eau.
- Enlever le masque ou le pince-nez immédiatement
- Appelez « Au Secours »
- Insufflation bouche à nez+++