

+
○

LES DANGERS DU MILIEU N2

Céline ONDONGO –Subaqua Club du
Poitou -2024



OBJECTIF :



L'objectif est de connaître les dangers en plongée, de savoir comment les éviter et de prendre les bonnes décisions

PLAN :

- +
 - I - Le froid
 - II - La noyade
 - III - Les dangers du milieu



I – LE FROID

CAUSES ET MECANISMES

► Contrairement aux poissons, dont la température interne correspond à la température de l'eau, l'homme est *homéotherme*.

Il ne peut pas survivre si la température centrale n'est pas à 37°.

Dans l'eau le corps se refroidit 25 fois plus vite

Phase 1 : Nos extrémités se refroidissent

(sang afflux vers les organes centraux "bloodshift",)

Signes : doigts gourds, diminution de l'habileté, lèvres violacées

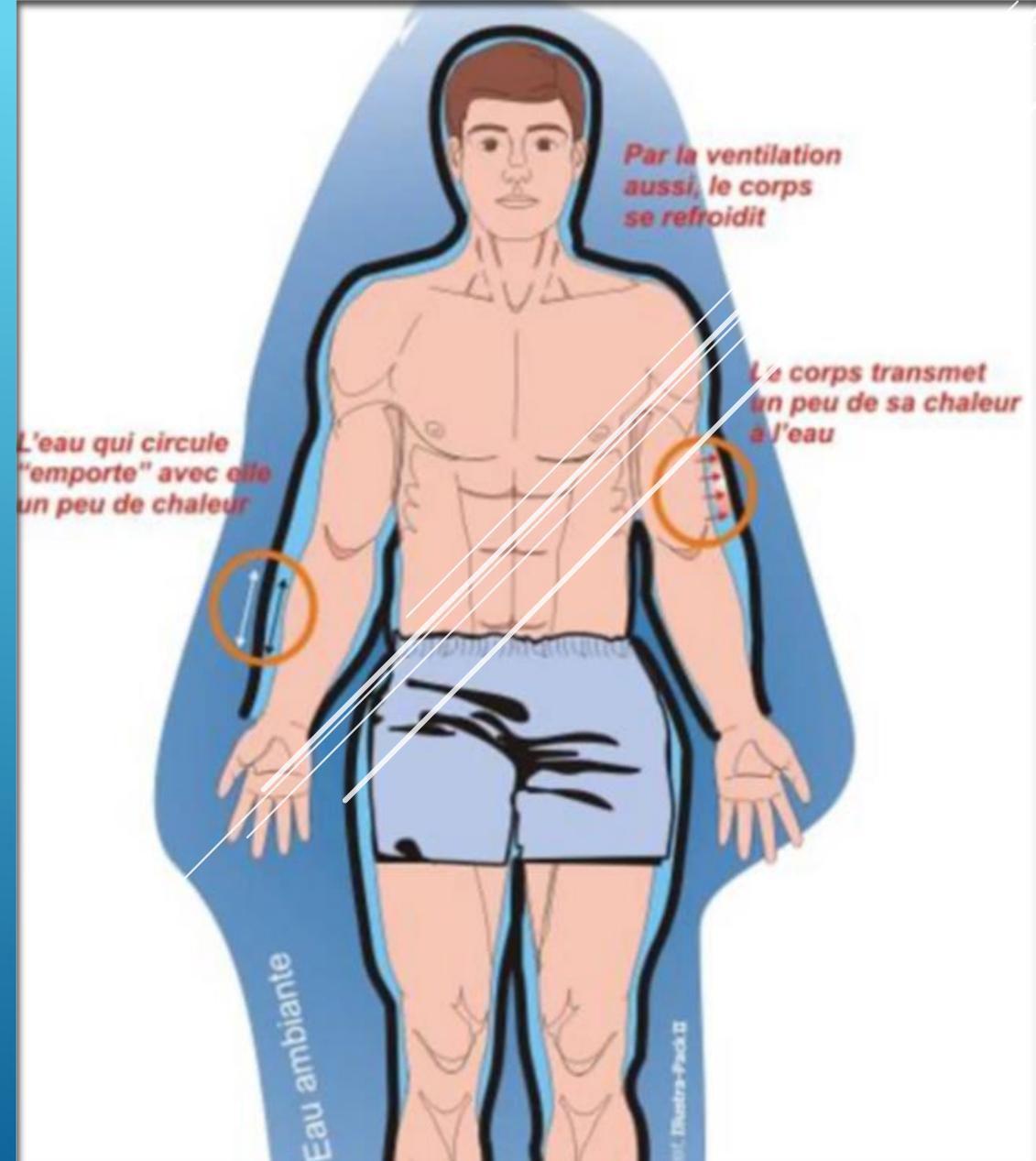
Phase 2 : notre organisme crée sa propre chaleur : chair de poule, frissons et crampes

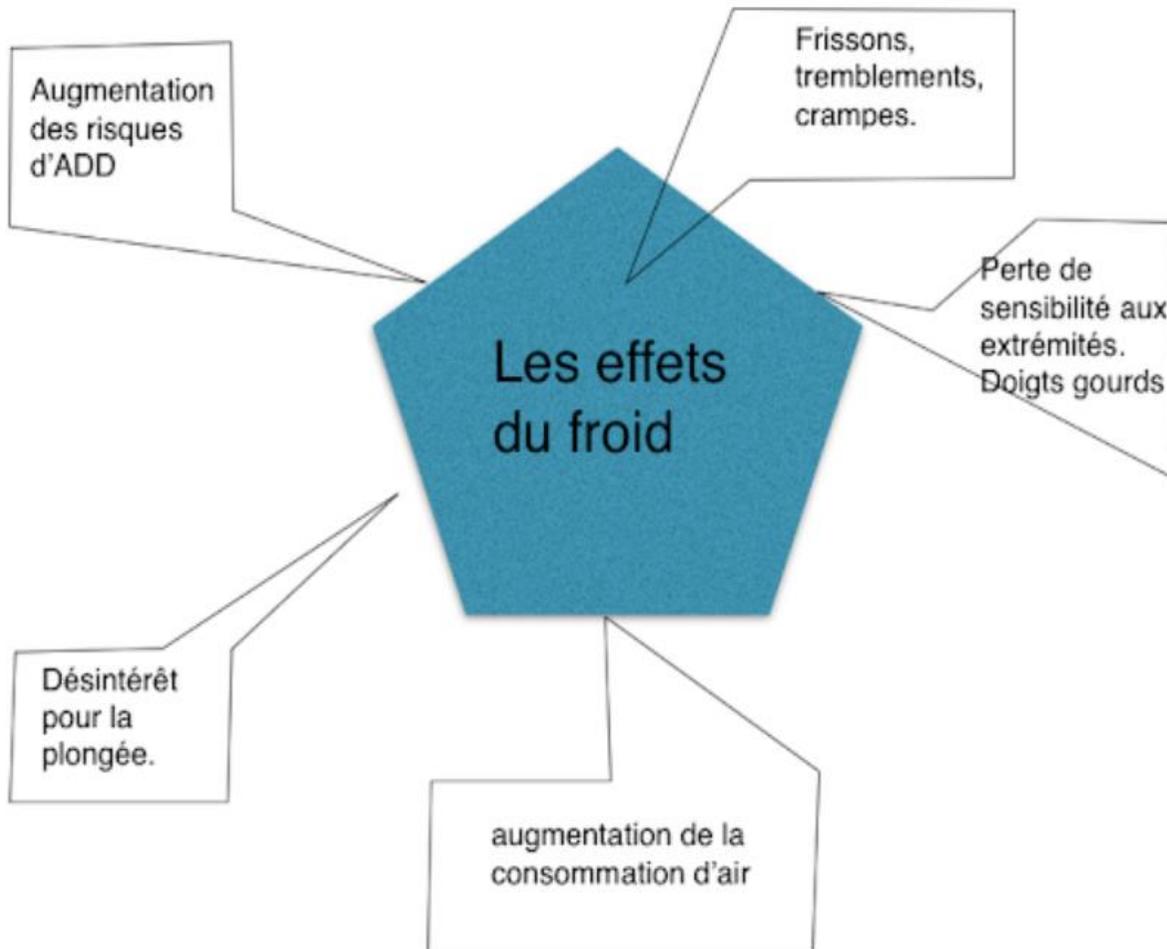
Augmentation de la respiration :

Risque d'ADD plus fréquent et essoufflement

A terme, perte de connaissance et noyade.

MECANISMES





LE FROID



I – LE FROID

CONDUITES A TENIR PREVENTION

► Avant la plongée

Se couvrir sur le bateau

S'alimenter correctement

Eviter de plonger fatigué (manque de sommeil)

Matériel adapté à la température de l'eau; eau froide : cagoule, gants, manchons, lycra etc...

Pendant la plongée :

Limiter le temps de plongée selon les conditions

Ne pas attendre la phase 2, prévenir ses coéquipiers et remonter

Après :

Se secher (on pense à soi avant le matériel)

Se couvrir et boire une boisson chaude et sucrée

II – LA NOYADE

CAUSES ET MECANISMES

▶ La noyade primaire : inondation des voies aériennes qui entraînent un état de choc pouvant aller jusqu'à un arrêt respiratoire ou cardiaque

▶ La noyade secondaire :

Perte de connaissance : réflexe ventilatoire => eau inhalée

Causes : panne d'air, narcose, essoufflement, matériel defectueux, douleur violente (morsure, pique...)

II – LA NOYADE

CONDUITES A TENIR PREVENTION



- ▶ Intervenir rapidement
- ▶ Remonter l'accidenté, maintenir le détenteur en bouche
- ▶ En surface : voies aériennes hors de l'eau
- ▶ Gonfler le gilet
- ▶ Signe de détresse au bateau
- ▶ Puis gestes de secourisme (RIFAP)

II – LA NOYADE

PREVENTION

- ▶ Ne pas faire d'apnée seul, éviter l'hyperventilation
- ▶ Se maintenir en bonne forme physique
- ▶ Avoir une ceinture de plomb largable
- ▶ Respecter les consignes du DP
- ▶ REAGIR VITE aux incidents pouvant entraîner une noyade
- ▶ Eviter les abus de boissons et de nourriture avant une plongée

II – LES DANGERS DU MILIEU





- ▶ Les grottes et les épaves :
- ▶ Attention danger !!!
- ▶ Risque de perte de repère du à l'obscurité
- ▶ Impossibilité de retrouver la sortie
- ▶ Impossibilité de rejoindre la surface (reserve d'air insuffisante)
- ▶ Palmer en hauteur (sédiments)

- ▶ Plongée à faire avec un encadrant qui connaît l'épave.
- ▶ Tres belles plongées ... en sécurité



► Les filets et les cordages:

Pièges à plongeur !!

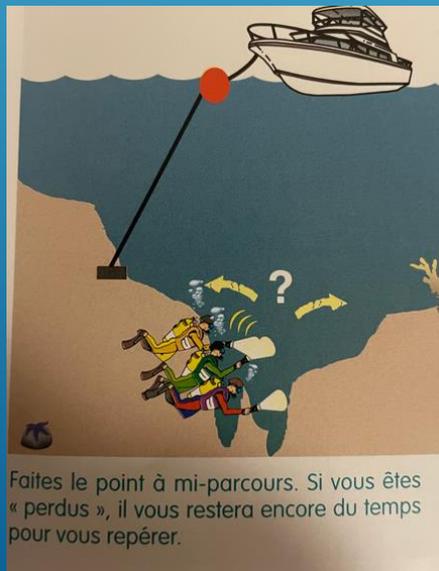
Ne bougez plus

Avertissez vos coéquipiers

N'enlevez pas votre bouteille

Plongez avec un couteau

Les contourner avant tout !! Et signaler pour les autres palanquées



► Eaux troubles :

Palanquée réduite en nombre

Avancer de front, et très proches les uns des autres

Vigilance accrue

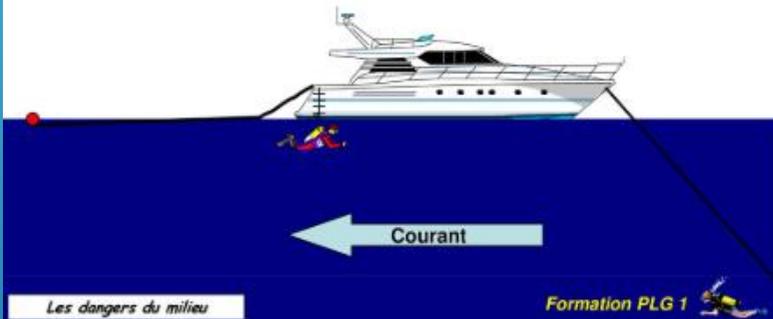
Lampe à éclats

Adapter le temps et la profondeur

Risque majeur pour le plongeur

Lors de la mise à l'eau

Lors de la sortie de l'eau



Le courant :

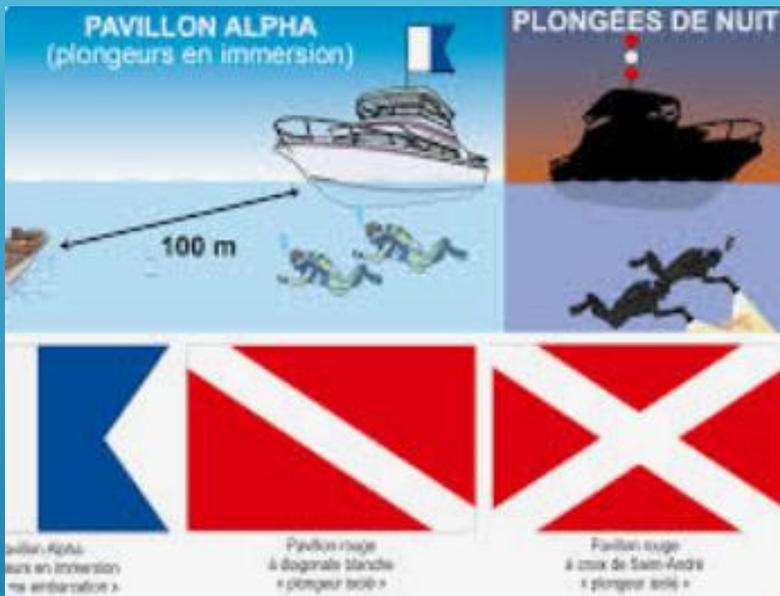
On commence la plongée à contre-courant et on revient dans le sens du courant (Attention à l'essoufflement)

Le courant peut être différent suivant la profondeur.

Attention à la renverse, lorsque on plonge à l'étale, le courant peut s'inverser lors de la plongée

S'abriter derrière les rochers et il y a souvent moins de courant dans le fond

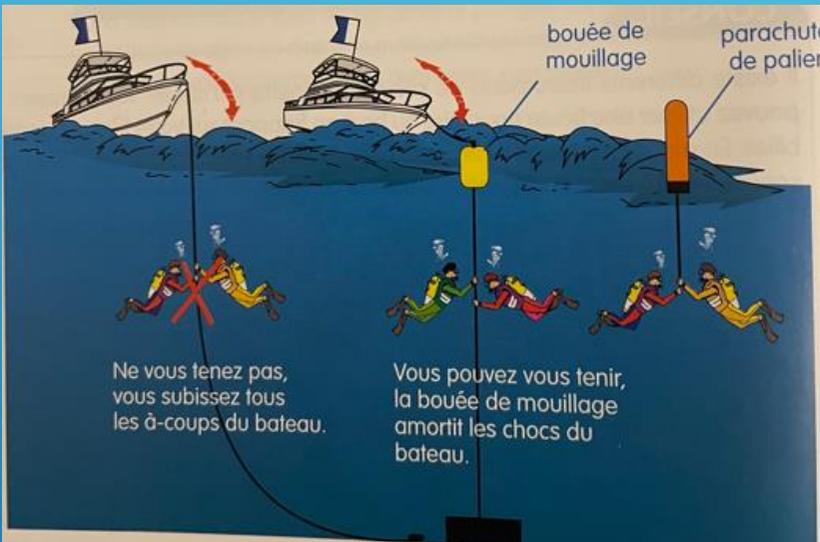
Ne pas oublier de faire un parachute de palier au cas où on ne retrouve pas le mouillage



▶ Les embarcations :

- ▶ Meme si les bateaux doivent passer à plus de 100m du bateau, tous ne le respectent pas
- ▶ Dangers potentiels en remontant
- ▶ Faire un 360°, si bruit suspect on s'arrête !!!!
- ▶ Rester à l'écoute des bruits mais notre cerveau ne détecte pas d'ou vient le son dans l'eau
- ▶ Vitesse du son dans l'air : 330m/s
- ▶ Vitesse du son dans l'eau = 1500m/s

Voilier = pas de son



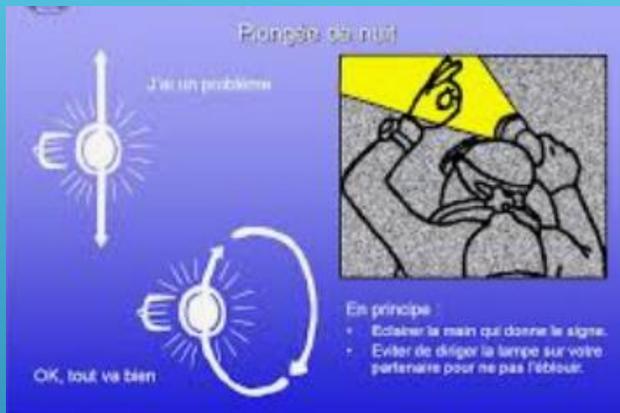
► Les vagues :

Maintenir le détenteur en bouche

Immersion rapide

Eviter de faire de palier (palier de sécu se fait en sécu !)

ne pas se tenir au mouillage du bateau mais plutôt à la bouée de mouillage ou au parachute



- ▶ Plongée de nuit :
- ▶ Faible profondeur
- ▶ Une lampe par personne
- ▶ Voire même une lampe de secours
- ▶ Parcours réduit, autour du bateau et rester très proche
- ▶ Et surtout profiter ! Les poissons sortent de leurs rochers, les homards et les poulpes chassent...





▶ Les animaux marins

▶ Certains animaux peuvent présenter des risques comme :

▶ Des brûlures : méduses, anémones, coraux de feu, ver de feu...

▶ Des morsures : des murènes, des congres....

▶ Des piqûres : des oursins, des raies, des poissons pierre, certaines étoiles de mer

CAT : poisson-pierre et cone : hospitalisation
sinon nettoyer la plaie et consulter un médecin

Prévention : combinaison même en eau chaude

Et on regarde de loin pour préserver la nature...



**PLONGEE PLAISIR =
PLONGEZ EN
SERENITE**