

Prévention de la déshydratation

- N'enfiler sa combinaison de plongée qu'au dernier moment avant la plongée
- Se protéger du soleil
- Éviter l'alcool ou modérer sa consommation
- Se rincer à l'eau claire après chaque plongée

La mesure de prévention la plus simple consiste à boire suffisamment d'eau. Une augmentation trop rapide du volume de plasma sanguin est toutefois à éviter, car elle peut augmenter la production d'urine au lieu d'hydrater les tissus de l'organisme.

Il est dès lors recommandé de boire un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes. Cela permet aux tissus de s'hydrater correctement et évite par conséquent la diminution des échanges gazeux qui peut entraîner la formation de bulles et provoquer une maladie de décompression.



Un chercheur de DAN Europe mesure la densité d'urine à l'aide d'un réfractomètre. Ce test permet de déterminer la gravité spécifique de l'urine, qui dépend de l'état d'hydratation du plongeur.

Plus d'eau, moins de bulles une campagne de sécurité menée par DAN Europe



À travers ses nombreuses études et recherches, DAN a démontré l'importance pour les plongeurs de boire de l'eau et de rester hydratés. Une bonne hydratation peut jouer un rôle crucial dans la réduction de la formation de bulles et la prévention de la MDD. Restez hydratés, plongez en toute sécurité !

Découvrez toutes les campagnes de sécurité de DAN Europe à l'adresse www.daneurope.org



Rejoignez-nous sur Facebook pour suivre toute l'actualité de la campagne hydratation



Suivez la campagne hydratation sur Twitter #diverhydration #diversafety

DAN Europe Foundation

Continental Europe Office
P. O. BOX 77, 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org

Informations sur les avantages de l'adhésion à DAN, campagnes de sécurité, des matériels, formation au premiers secours, recherche scientifique et bien plus encore ...

www.alertdiver.eu

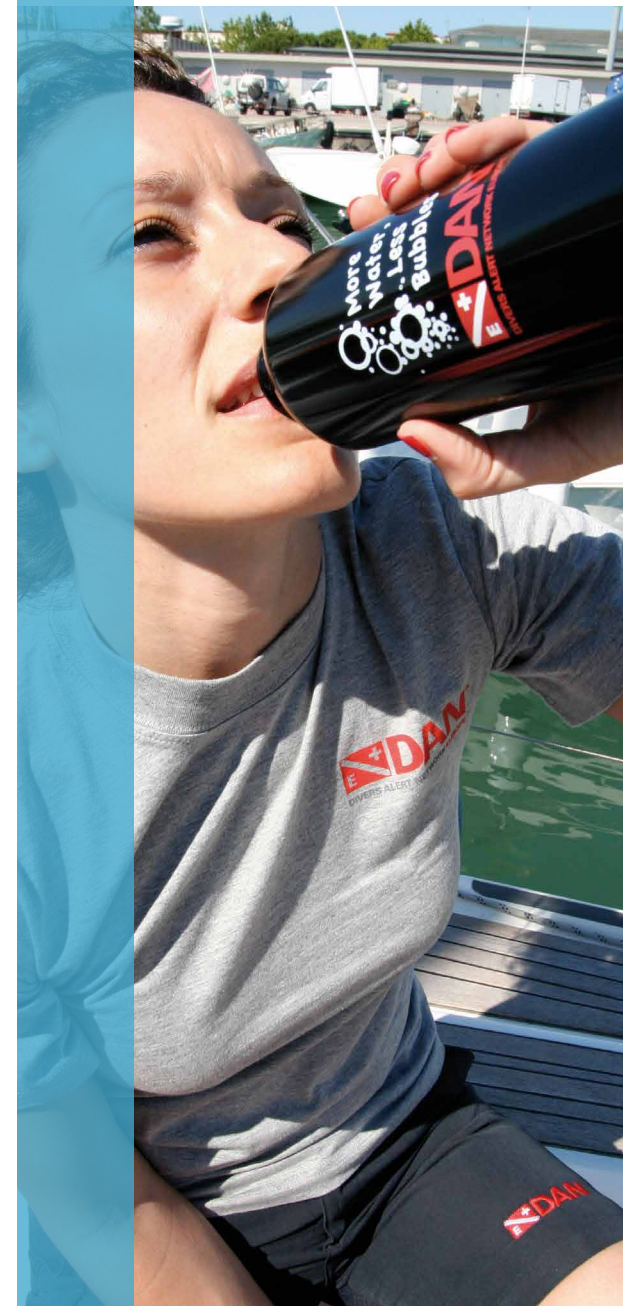
Le magazine en ligne officiel de DAN Europe, avec plein de ressources sur la médecine de la plongée et la recherche.

Les campagnes de sécurité sont financées par les cotisations des membres DAN. Un grand merci à tous les membres pour leur soutien précieux !

Plus d'eau, moins de bulles

De l'importance de l'hydratation en plongée

CAMPAGNE DE SÉCURITÉ – HYDRATATION



Qu'est-ce que la déshydratation et quel est son impact sur la sécurité de la plongée ?

La déshydratation se produit lors de la perte d'une plus grande quantité de liquides qu'il n'est possible d'ingérer, et peut entraîner des problèmes médicaux. Pour les plongeurs, la préoccupation est double, la déshydratation étant un facteur favorisant de la maladie de décompression (MDD). Pourquoi ? La déshydratation réduit le volume de plasma sanguin et le taux de perfusion des tissus. En d'autres termes, elle provoque un épaississement du sang et réduit le débit sanguin. Étant donné que le sang contribue au transport des nutriments et aux échanges gazeux, l'épaississement du sang peut entraver l'élimination de l'azote et accroître le risque de développer une MDD.



Michael Board, champion d'apnée, propriétaire de Freedive Gili et membre DAN

Quels sont les facteurs favorisants de la déshydratation ?

Neuf facteurs comportementaux et environnementaux jouent un rôle majeur dans la déshydratation du plongeur :

- **Respiration d'air comprimé** : l'air contenu dans les bouteilles de plongée étant sec, le plongeur subit une perte de liquides plus importante pour l'humidifier. Par ailleurs, en raison de la température inférieure de l'eau, les poumons sont davantage sollicités pour réchauffer l'air, ce qui augmente également la perte de liquides.
- **Diurèse d'immersion (production accrue d'urine)** : pendant la plongée, la pression ambiante supérieure et la température plus froide sous l'eau provoquent une constriction des vaisseaux sanguins au niveau des extrémités et un afflux sanguin des extrémités vers les organes centraux (cœur, poumons et grands vaisseaux sanguins internes), qui permettent de maintenir la température corporelle. Ceci a pour effet d'augmenter la production d'urine par les reins, ce qui entraîne une perte de liquides et de sel. Cette sensation qu'ont les plongeurs de devoir uriner pendant ou juste après une plongée s'appelle la diurèse d'immersion. Une envie plus fréquente d'uriner se traduit par une perte de liquides plus rapide.
- **Sueur** : bien qu'elle passe souvent inaperçue, la perte de liquides due à la transpiration dans la combinaison de plongée est non négligeable.
- **Soleil, chaleur et vent** : l'on transpire davantage lorsqu'il fait un temps chaud, ensoleillé ou humide. Si cette perte de liquides n'est pas compensée, elle entraîne une déshydratation. Celle-ci est en outre accentuée lors d'une légère brise, en raison de l'évaporation de la sueur et de l'humidité.
- **Eau de mer / sel** : lorsque de l'eau salée sèche sur la peau, elle y laisse des cristaux de sel. Ceux-ci absorbent l'humidité de la peau et augmentent la déshydratation.
- **Médicaments** : certains médicaments ont des effets diurétiques.
- **Alcool** : il n'est jamais recommandé d'allier la boisson et la plongée. L'alcool accélère en outre la déshydratation.
- **Vomissements / diarrhée** : les vomissements (dus au mal de mer, par exemple) ou la diarrhée du voyageur (tourista) peuvent déshydrater, car ils s'accompagnent d'une perte importante de liquides et d'électrolytes sur une courte période de temps.
- **Vols aériens / avion** : comme dans la bouteille de plongée, l'air contenu dans la cabine d'un avion est plus sec et a donc pour effet d'accélérer la perte de liquides de l'organisme. Par ailleurs, le café, le coca-cola ou la bière qui sont parfois servis durant un vol n'ont pas le même effet que l'eau. Dès lors, les voyageurs qui consomment ces boissons peuvent arriver légèrement déshydratés à destination. Il est recommandé de boire 240 ml d'eau par heure de vol.

Beaucoup de plongeurs aiment plonger tous les jours et même plusieurs fois par jour, par exemple le week-end ou pendant des vacances plongée, ce qui augmente le risque de déshydratation et de MDD.

Quels sont les signes et symptômes de la déshydratation ?

Vérifiez la couleur de l'urine. Celle-ci doit être transparente ou jaune pâle. Une urine plus foncée est généralement un signe de déshydratation.

La déshydratation peut également se manifester au travers d'autres symptômes :

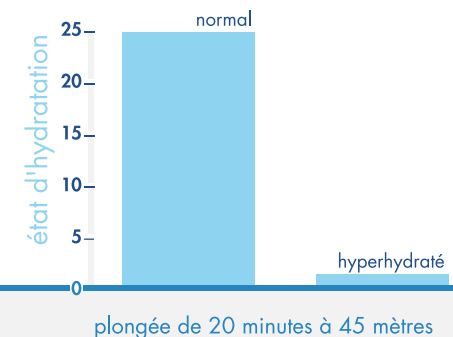
Légers à modérés (peuvent disparaître suite à l'ingestion d'eau) :

- Soif (buvez avant de sentir la soif, car la soif indique un début de déshydratation)
- Bouche sèche ou pâteuse
- Vertiges
- Céphalée
- Crampes musculaires

Graves (requièrent des soins médicaux immédiats) :

- Soif extrême et forte sécheresse de la bouche
- Peau sèche et qui manque de souplesse (la peau reprend sa forme lentement lorsqu'elle est pincée)
- Pouls rapide, faible
- Respiration rapide

Hydratation et production de microbulles



Une bonne hydratation réduit de manière significative la quantité de bulles circulantes