

# Essoufflement

## Cours N1

*Muriel Mazzuca*

Moniteur CMAS ★  
E2 FFESSM n° 15062



# Définition



- **L'essoufflement**

- **Sur terre**, l'**effort** vous oblige à respirer plus vite au point parfois de s'essouffler
- **Sous l'eau**, le phénomène est identique sauf qu'il se produit **plus vite** et souvent **plus fort** qu'en surface

# Causes

- Efforts intenses
- Mauvaise ventilation
- Mauvais lestage
- Problèmes de matériel (combinaison trop serrée, air vicié dans la bouteille)

Cet effet est favorisé par la froid



Le risque d'essoufflement augmente avec la profondeur

# Prévention

- **Avant la plongée**

- Bonne forme physique
- Bon entraînement
- Connaître ses limites
- Ne pas plonger fatigué
- Avoir un lestage adapté (ce qui limite l'effort)

- **Pendant la plongée**

- Pas d'effort pendant la plongée, palmage lent
- Pratiquer de profondes expirations volontaires : temps d'expiration = 2 x temps d'inspiration
- Apnée de test : si l'on ne peut pas tenir une petite apnée expiratoire de 1 à 2 secondes, c'est que l'essoufflement est proche
- Se protéger du froid
- Eviter les sources de stress

# En cas d'essoufflement

- **En surface**

- Si vous êtes essoufflé en surface, **attendre de retrouver une respiration sereine** avant de vous mettre à l'eau, **cela aggraverait** votre essoufflement

- **Sous l'eau**

- Se calmer
- Arrêter tout effort (palmage, ...)
- Se forcer à expirer profondément
- Prévenir votre guide de palanquée et laissez-le faire. Il vous remontera selon les règles et en toute sécurité





**Bonnes plongées !!!!**

