

# NIVEAU 1

## LES ACCIDENTS DE DECOMPRESSION (ADD)



Qu'est-ce que c'est ?

**Ce sont des accidents dus à l'apparition de bulles de gaz (principalement de l'azote) dans le corps pendant la remontée et après une plongée.**

# QUELLES CONSEQUENCES LES PLUS FREQUENTES ?

- Paralysies diverses  
(suivant la localisation des bulles)
- Douleurs articulaires  
(membres et/ou tronc)
- Fatigue anormale
- Troubles de l'équilibre, vertiges, nausées  
(à ne pas confondre avec le mal de mer...)

# BIEN !!

- Vitesse de remontée normale (10 à 15m/min)
  - Courbe de sécurité
  - Paliers dans de bonnes conditions
- 
- **RESTER PROCHE DU MONITEUR !!!**  
Jamais en dessous de lui...

# PAS BIEN !!

- Mauvaise condition physique
- Fatigue physique ou nerveuse
- Efforts avant, pendant, après une plongée 2H
- Apnée avant, pendant, après une plongée 6H
- Médicaments
- Cigarette, alcool
- Embonpoint, age
- Valsalva à la remontée
- Avion 24 heures après une plongée
- Altitude 6 à 12 heures après une plongée

# PREVENTION

**En cas de douleurs ou de sensations anormales (même anodines):**

**Prévenir le moniteur ou le directeur de plongée DP**

**Surveillance mutuelle juste après la plongée**

**Auto-surveillance pendant 24 heures après la plongée...!**



# CONCLUSION

- Toujours savoir se situer en 3 dimensions au sein de sa palanquée
- Prévenir votre guide de palanquée au moindre petit problème (ne pas attendre l'aggravation)
- **Ne jamais plonger seul**
- Bon lestage pour un bon équilibre dans l'eau (moins d'efforts, plus de confort)
- Ni efforts ni apnées, avant, pendant, et après une plongée
- Bonne santé physique et psychique, attention à la fatigue (voyage, fiesta...)
- Ne jamais se surestimer (ta mer a toujours raison...)
- Attention aux médicaments, alcool, cigarette
- Penser à bien s'hydrater
- Ne pas se forcer à plonger
- Pas d'avion pendant 24 heures après une plongée<sup>7</sup>

**Bonnes  
plongées  
Quand même...!**