

Test d'auto-évaluation de la narcose à l'azote

La narcose est une sensibilité particulière de nos cellules nerveuses aux gaz inertes (azote). La masse graisseuse contenue dans les neurones se dilaterait en accumulant les molécules d'azote, ce qui finirait par ralentir le transport de l'influx nerveux en créant certains troubles observés. La saturation en azote dans les tissus serait la principale cause de narcose.

Cette hypothèse bien qu'ancienne n'a toujours pas été démentie. Il en existe d'autres mais elles sont en cours de Validation.

La profondeur d'apparition est très variable en fonction des individus (30 m pour les plus sensibles ; 40-50 m pour la plupart : au delà de 60m pour tout le monde mais à des degrés divers). La fatigue est « entre autre » un facteur de déclenchement précoce.

Les symptômes généraux sont :

- Sensation de bien être ou au contraire angoisse.
- Perte du sens du temps et des distances.
- Difficulté de concentration, lenteur mentale.
- Baisse de la mémoire immédiate.
- Amplification des sons, sensations d'écho.
- Rétrécissement du champ visuel; vision double ou floue.
- Dialogue intérieur, obnubilation.
- Troubles de Coordination.

Utilisés par les professionnels depuis plus de trente ans il existe des moyens simples et fiables d'évaluer cet état de narcose.

Les tests que Physio-Extrem propose sont issus **pour certains**, de ces trente années d'expérience, les autres ayant été testés par nos soins, en collaboration avec des spécialistes, des plongeurs... nous les avons rendus accessibles au « grand public ».

Ainsi peuvent être évalué :

- La lenteur mentale
- La baisse de la mémoire immédiate
- Les troubles de coordination
- Le champ visuel
-

Public concerné:

- A partir du N2
- Plongeurs autonomes
- Prépa N3, N4, Monitorat...
- Advanced
- Spécialité plongée profonde
- Professionnel
- Plongeurs Tek
- Trimix « pour évaluer votre mélange »
(Nous contacter)

Présentation du test « Physio-Extrem »

---Constitué de fiches "papier PVC" sérigraphié (pour une durée « de vie » plus longue)

---De fiches transparentes pour réaliser le test de "référence" à 2 mètres de profondeur. (En début de plongée)

---D'une planchette en pvc de 3 mm rigide à utiliser comme support

---D'un crayon très gras pour une bonne visibilité sous l'eau

---Un autocollant à coller au dos de la planchette 3mm (Grille d'évaluation des résultats)

---Une notice d'utilisation

Le tout expédié dans une pochette au format A5 (immergeable).

Une info complémentaire: La planche support fait « aussi » office d'ardoise sous marine.



Evaluation et interprétation des résultats

Au dos de la plaquette est placé un autocollant avec une échelle d'évaluation.


EVALUATION										
PROFONDEUR	Temps total de réalisation du test (Pourcentage comparé à la référence)									
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
10	✓	✓	⚠	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
20	✓	⚠	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
30	✓	⚠	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
40	⚠	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗

✓ La plongée peut continuer, il est cependant conseillé de refaire le test plus tard ou plus profond.

⚠ La diminution des performances doit attirer votre attention.

✗ Vous devriez remonter de quelques mètres.

✗ Vous devez remonter au plus vite, le danger est très important.



Parc Scientifique de Luminy, Bâtiment CCIMP - Case 914, 13288 Marseille cedex 9
Tél : + 33(0) 491 250 584

Cette échelle d'évaluation a pour objectif final de donner des recommandations de bon sens au plongeur, en fonction de son état du moment.

Calculé sur le temps probable de réaction, nous avons décidé ces recommandations sur la base de la situation la plus à risque en plongée : la panne d'air.

Un exemple concret :

Un plongeur réalise le test en 3 minutes à 5 m,

A 50 m il va mettre 30% de temps en plus, soit 54 secondes de plus... (Situation très courante)

En panne d'air, vous voyez vous attendre 54 secondes avant que votre binôme réagisse ?

Physio-Extrem
 Parc Scientifique de Luminy
 Bâtiment CCIMP - Case 914
 13288 Marseille cedex 9
 Tél : 06-12-75-74-44

Web: www.physio-extrem.com
 Email: contact@physio-extrem.com



Physio-Extrem