



Physio-Extrem

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

## TABLES DE DECOMPRESSION AVEC PARAMETRES PHYSIOLOGIQUES NITROX 32%

### 1) Note d'information et conseils d'utilisation.

Vous venez d'acquérir un jeu de tables de décompression de nouvelle génération. Ces tables prennent en compte un paramètre physiologique important : l'indice de masse corporelle.

En effet, il semble établi que de nombreux accidents pourraient être causés par un surpoids. De plus, il est aussi établi que l'âge influence la dessaturation. L'âge fera, à l'avenir, l'objet d'un avenant à votre table.

Des années de travaux scientifiques, des études doppler, des analyses d'accidents sont autant de travaux qui ont permis d'aboutir à ce résultat.

### 2) Nous allons maintenant expliquer comment utiliser cette table pour une sécurité améliorée en plongée de loisir.

Tout d'abord, il faut bien savoir que cette table n'est valable que dans les conditions rappelées dans le cadre en entête de chaque plaquette, c'est à dire : à l'air et à 1015 mbar de pression atmosphérique, soit au niveau de la mer.

#### A) Description rapide de la table\*

- 1 Profondeur de la plongée
- 2 Profondeur des paliers
- 3 Indices de Plongées Successives
- 4 Durée de la plongée
- 5 Temps calculé des paliers
- 6 Paliers à 6m et à 3m
- (Avec majorations en fonction de l'IMC)
- 7 Pourcentage d'oxygène dans le mélange respiré



TABLE NITROX : 32%  
Pression atmosphérique au lieu de la plongée (mbar) : 1015

7

		PROFONDEUR : 27m						
		9m		6m		3m		
IPS	Durée	A	B	C	A	B	C	
D	8	0	0	0	0	1	1	1
E	12	0	0	0	0	1	1	1
F	16	0	1	1	1	2	2	2
F	20	0	1	1	1	6	6	7
G	24	0	1	1	1	8	9	10
H	28	0	2	2	2	9	10	10
I	32	1	2	2	2	10	11	12
J	36	1	3	3	4	11	12	13
K	40	1	4	4	5	12	13	15
K	44	1	5	5	6	12	13	15
L	48	1	6	6	7	13	14	16
M	52	1	7	7	9	14	15	17
M	56	1	7	7	9	18	20	21
M	1h00	1	8	8	10	20	21	22
N	1h04	2	8	8	10	26	28	31
N	1h08	2	9	10	11	33	36	39
O	1h12	3	9	10	11	40	44	48
O	1h16	3	11	12	12	45	49	54
O	1h20	3	12	12	13	51	55	60

  

		PROFONDEUR : 30m								
		12m		9m		6m		3m		
IPS	Durée	A	B	C	A	B	C	A	B	C
B	8	0	0	0	0	0	1	1	1	1
E	12	0	0	0	1	1	1	2	2	2
F	16	0	0	1	1	1	1	6	6	7
F	20	0	1	1	1	1	1	7	8	9
H	24	0	1	3	3	4	8	9	10	
I	28	0	1	4	4	5	10	11	12	
J	32	0	1	6	6	7	11	12	13	
K	36	0	2	6	6	7	12	13	15	
K	40	1	1	7	7	8	13	14	16	
L	44	1	2	7	7	8	14	15	17	
M	48	1	2	8	8	10	18	20	21	
M	52	1	3	8	8	10	20	22	25	
N	56	1	4	8	8	10	28	29	33	
N	1h00	1	5	8	8	10	37	40	44	
N	1h04	1	6	11	12	12	43	46	52	
O	1h08	1	6	12	12	14	49	52	59	
P	1h12	1	6	13	14	16	54	59	65	
P	1h16	1	7	14	15	17	60	64	71	
P	1h20	1	7	16	17	18	64	69	76	

Copyright Physio-Extrem ©  
Tableau 1

Table de décompression validée pour une vitesse de remontée maximum de 10 à 12m /minutes

## B) Utilisation en plongée unitaire

Les plongées unitaires sont lues simplement et directement sur la table.  
A la profondeur souhaitée (1), lisez votre temps de plongée (4), vous obtenez vos paliers en lisant les lignes (2) pour la profondeur et (5) pour le temps des paliers.

### 1) Majorations proposées par



#### Sur les paliers à 6 mètres et à 3 se trouvent 3 colonnes :

**La colonne A** pour un indice de masse corporelle dans les normes (**compris entre 18,5 et 24,9**)  
Dans ce cas il n y a aucun changement, la base de calcul étant du Bulhman pur.

**La colonne B** pour un indice de masse corporelle **compris entre 25 et 29,9**.

**La colonne C** pour un indice de masse corporelle **supérieur à 30**.

**Nous parlons, depuis le début, de l'indice de masse corporelle (IMC)** avec des valeurs comprises entre 18,5 et + de 30. Nous allons voir maintenant, comment calculer cet IMC :

Pour cela une formule:  $IMC = \text{poids en kg} / (\text{taille en mètre})^2$

En cas de difficultés, des calculateurs d'IMC se trouvent sur internet très facilement, vous pouvez aussi demander à votre médecin, lors de la visite annuelle d'aptitude à la plongée, de vous donner cette information.

## C) Utilisation en plongées consécutives

Comme sur beaucoup de tables, il faut additionner le temps total des deux plongées et prendre la profondeur la plus importante des deux plongées.

## D) Utilisation en plongées successives

- 1) Relever l'indice de plongées successives correspondant à la première plongée (Point 3, tableau 1)
- 2) Lire en fonction de la durée qui sépare vos deux plongées (de 15 minutes à 12 heures) (1, tableau 2), le taux d'azote résiduel (2).
- 3)

**TABLE NITROX : 32%**  
Pression atmosphérique au lieu de la plongée [mbar] : 1015

	0:15	0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30
A	1,33	1,20	1,11	1,03	0,99	0,96	0,92	0,89	0,87	0,84	0,82		
B	1,36	1,22	1,13	1,05	1,00	0,97	0,92	0,91	0,87	0,85	0,84	0,82	
C	1,37	1,23	1,15	1,08	1,01	0,97	0,95	0,92	0,89	0,87	0,87	0,85	0,84
D	1,40	1,24	1,16	1,11	1,03	1,00	0,98	0,96	0,93	0,91	0,90	0,88	0,87
E	1,43	1,26	1,19	1,14	1,06	1,03	1,00	0,98	0,96	0,94	0,93	0,91	0,90
F	1,46	1,29	1,20	1,15	1,10	1,09	1,04	1,00	1,00	0,97	0,97	0,96	0,93
G	1,47	1,33	1,23	1,18	1,15	1,11	1,08	1,03	1,01	0,99	0,99	0,97	0,96
H	1,50	1,38	1,27	1,20	1,17	1,16	1,10	1,06	1,02	1,01	1,00	1,00	0,98
I	1,53	1,45	1,32	1,26	1,21	1,21	1,14	1,09	1,06	1,04	1,05	1,02	0,99
J	1,56	1,48	1,32	1,27	1,26	1,23	1,19	1,12	1,10	1,06	1,06	1,04	1,02
K	1,61	1,50	1,35	1,28	1,26	1,25	1,20	1,19	1,13	1,09	1,08	1,08	1,04
L	1,64	1,56	1,38	1,31	1,29	1,29	1,28	1,22	1,18	1,12	1,12	1,12	1,08
M	1,68	1,61	1,41	1,34	1,33	1,34	1,30	1,27	1,21	1,17	1,17	1,14	1,13
N	1,71	1,62	1,46	1,39	1,38	1,38	1,33	1,30	1,27	1,21	1,23	1,20	1,18
O	1,75	1,62	1,53	1,45	1,44	1,42	1,38	1,37	1,35	1,28	1,27	1,25	1,22

  

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
A													
B													
C	0,83	0,82											
D	0,87	0,86	0,85	0,83	0,82								
E	0,89	0,88	0,87	0,86	0,85	0,83							
F	0,91	0,90	0,89	0,88	0,87	0,86	0,84						
G	0,93	0,92	0,91	0,91	0,91	0,87	0,86	0,83					
H	0,96	0,95	0,95	0,94	0,94	0,90	0,87	0,85	0,83				
I	0,99	0,97	0,99	0,97	0,97	0,93	0,90	0,87	0,85	0,84	0,82		
J	1,01	1,00	1,00	0,99	0,97	0,95	0,91	0,87	0,86	0,83	0,82		
K	1,00	1,00	1,00	0,99	0,97	0,97	0,93	0,90	0,87	0,85	0,82		
L	1,04	1,02	1,01	1,00	1,00	1,00	0,96	0,91	0,88	0,86	0,83		
M	1,11	1,10	1,09	1,06	1,04	1,01	0,97	0,93	0,90	0,87	0,84	0,82	
N	1,17	1,16	1,13	1,10	1,09	1,04	0,99	0,95	0,91	0,87	0,85	0,83	
O	1,22	1,21	1,19	1,16	1,10	1,06	1,00	0,97	0,93	0,89	0,87	0,84	0,82

Copyright Physio-Extrem ©

(Tableau 2) Détermination de l'azote résiduel

## Détermination de la majoration



**TABLE NITROX : 32%**

Pression atmosphérique au lieu de la plongée [mbar] : 1015

Détermination de la majoration en minutes	
Profondeur de la deuxième plongée	
	12 15 18 20 22 25 28 30 32 35 38 40 42 45 48 50 52 55 58 60
0,82	4 3 2 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
0,84	8 6 5 4 4 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1
0,86	12 8 7 7 6 5 5 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2
0,89	15 12 11 9 8 8 7 7 6 6 5 5 5 4 4 4 4 4 4 3
0,92	21 16 14 11 11 10 9 8 8 8 7 7 6 6 5 5 5 5 5 4
0,95	27 21 17 15 12 11 11 10 9 9 8 8 8 7 7 7 6 6 6 5
0,99	34 27 22 19 17 15 13 12 11 11 10 10 9 8 8 8 8 8 8 7
1,03	43 34 27 24 21 18 17 15 14 13 12 11 10 10 9 9 8 8 8 8
1,07	52 39 32 28 26 22 19 18 17 16 14 13 13 11 11 11 10 9 9 9
1,11	61 46 38 33 30 26 23 21 19 17 17 16 15 14 13 12 11 11 11 11
1,16	72 55 45 39 35 30 26 25 23 21 19 18 17 16 15 14 14 13 12 11
1,20	83 63 50 44 40 35 30 28 26 24 21 20 19 17 17 16 16 15 14 13
1,24	94 70 56 50 44 38 34 31 29 27 24 23 21 20 18 17 17 16 15 13
1,29	111 81 64 56 50 43 38 35 33 29 27 26 24 22 21 20 19 17 17 15
1,33	129 91 72 62 55 47 42 38 35 32 29 27 27 25 23 22 21 19 18 17
1,38	151 101 79 68 61 52 46 42 38 35 31 29 28 26 23 22 20 19 18 17
1,42	177 109 87 74 69 55 49 45 40 36 33 31 29 28 26 23 22 20 19 18
1,45	203 127 92 77 73 58 51 47 41 37 35 32 31 29 27 24 22 21 20 19
1,48	231 147 103 81 75 61 54 49 43 39 36 34 32 30 27 25 23 21 20 19
1,5	261 167 113 84 77 63 56 50 44 39 36 34 32 30 27 25 23 21 20 19
1,55	293 187 123 85 78 64 57 51 45 41 38 35 34 32 29 27 25 23 22 21
1,64	327 207 143 86 79 65 58 52 46 42 39 36 34 32 29 27 25 23 22 21
1,76	363 227 163 87 80 66 59 53 47 43 40 37 35 33 30 28 26 24 23 22
1,83	401 247 183 88 81 70 62 56 50 46 43 40 38 35 32 30 28 26 25 24
1,91	441 267 203 89 82 72 64 58 52 48 45 42 40 37 35 32 30 28 27 26
2,01	483 287 223 90 83 73 65 62 56 52 49 46 44 41 38 36 34 32 30 28

Copyright Physio-Extrem ©

Pour finir, vous prenez, comme vous le feriez avec une table standard, une durée de majoration dans le tableau ci-dessus.

### Ajout concernant l'utilisation du Nitrox 32%



Sur votre table Nitrox se trouve le signe à la profondeur de 39m  
Cela signifie que nous recommandons **de ne pas dépasser la profondeur de 36m** avec un tel mélange.

## Bonnes plongées...

Besoin d'une information ? Un besoin particulier ?

[contact@physio-extrem.com](mailto:contact@physio-extrem.com)

\* Attention : cette table est donnée à titre indicatif. Physio-Extrem ne saurait être tenu pour responsable en cas d'accident. Par ailleurs, notre table a été testée jusqu' à 90 minutes ; les valeurs au-delà sont données à titre indicatif.

\* Le palier « de sécurité » de 3 minutes, à trois mètres, reste largement recommandé en fonction de votre état de fatigue.