



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	1,08	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	1
0,84	8	6	5	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
0,86	12	8	7	7	6	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
0,89	15	12	11	9	8	8	7	7	6	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3
0,92	21	16	14	11	11	10	9	8	8	8	7	7	6	6	5	5	5	5	5	4	4
0,95	27	21	17	15	12	11	11	10	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	5
0,99	34	27	22	19	17	15	13	12	11	11	10	10	9	8	8	8	8	8	7	7	7
1,03	43	34	27	24	21	18	17	15	14	13	12	11	10	10	9	9	8	8	8	7	7
1,07	52	39	32	28	26	22	19	18	17	16	14	13	13	11	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	11
1,16	72	55	45	39	35	30	26	25	23	21	19	18	17	16	15	14	14	13	12	11	11
1,20	83	63	50	44	40	35	30	28	26	24	21	20	19	17	17	16	16	15	14	13	13
1,24	94	70	56	50	44	38	34	31	29	27	24	23	21	20	18	17	17	16	15	13	13
1,29	111	81	64	56	50	43	38	35	33	29	27	26	24	22	21	20	19	17	17	15	15
1,33	133	91	72	62	55	47	42	38	35	32	29	27	27	25	23	22	21	19	18	17	17
1,38	161	101	79	68	61	52	46	42	38	35	31	29	28	26	23	22	20	19	18	17	18
1,42	199	109	87	74	69	55	49	45	40	36	33	31	29	31	27	24	23	22	20	19	19
1,45	247	127	92	77	73	58	51	47	41	37	35	32	31	32	28	25	24	22	21	20	20
1,48	305	155	93	79	79	59	52	48	42	38	35	33	31	32	28	25	24	23	21	20	20
1,5	373	193	100	84	81	62	55	50	43	39	36	34	32	34	31	27	25	24	22	21	21
1,55	451	241	105	91	85	66	59	53	45	42	38	35	34	36	33	27	26	25	23	22	22
1,64	549	299	100	92	74	65	58	49	44	41	38	36	38	35	29	27	27	25	24	23	23
1,76	707	397	109	96	81	70	62	52	48	43	42	39	41	38	31	29	27	27	26	25	26
1,83	885	497	100	83	72	64	54	49	45	43	41	43	39	31	29	28	27	26	25	24	27
1,91	1093	637	102	85	72	64	55	50	47	44	43	44	40	32	30	29	27	27	26	25	27
2,01	1381	817	103	87	73	65	62	51	48	45	43	45	41	32	29	29	28	27	26	25	27

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

* 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.