



## ! POINTS CLEFS

Pas d'effort dans l'eau



Avion (12 à 24 h)



Altitude (6 à 12 h)



Apnée (6 h)



Efforts, sport (2 h)



Pas de Valsalva à la remontée



## Bon à savoir

Certains médecins spécialisés s'accordent à penser qu'il y a une relation entre l'état général d'un individu et la quantité de bulles générées lors de la décompression. Ainsi, il a été montré une corrélation entre une  $VO_2$  max<sup>68</sup> faible et la quantité de bulles générées lors d'une phase de décompression. Un minimum d'entraînement physique destiné à maintenir ou à développer votre  $VO_2$  max (30 à 45 minutes de footing ou de natation une à deux fois par semaine) est donc souhaitable.

Le test de Ruffier-Dickson donne une bonne appréciation de cet état général. Son principe est fondé sur la mesure du pouls qui permet de calculer un indice selon la formule suivante :

$$\text{Indice} = \frac{(P + P1 + P2) - 200}{10}$$

- P :** pouls au repos  
**P1 :** pouls après 30 flexions sur les jambes en 30 à 45 secondes  
**P2 :** pouls une minute après l'exercice

### Interprétation des résultats :

Indice	Forme physique
15 à 20	Faible
10 à 15	Moyenne
5 à 10	Bonne
0 à 5	Très bonne
0 ou < 0	Excellente

**C1a**  
**C1b**  
**C2**  
**C3**  
**C4**  
**C5**  
**C6**

<sup>68</sup> La  $VO_2$  max est une mesure de la consommation maximale d'oxygène pour un sportif. Une  $VO_2$  max élevée signifie une bonne forme physique.