



« Rendez-vous syncopal des 7 mètres »

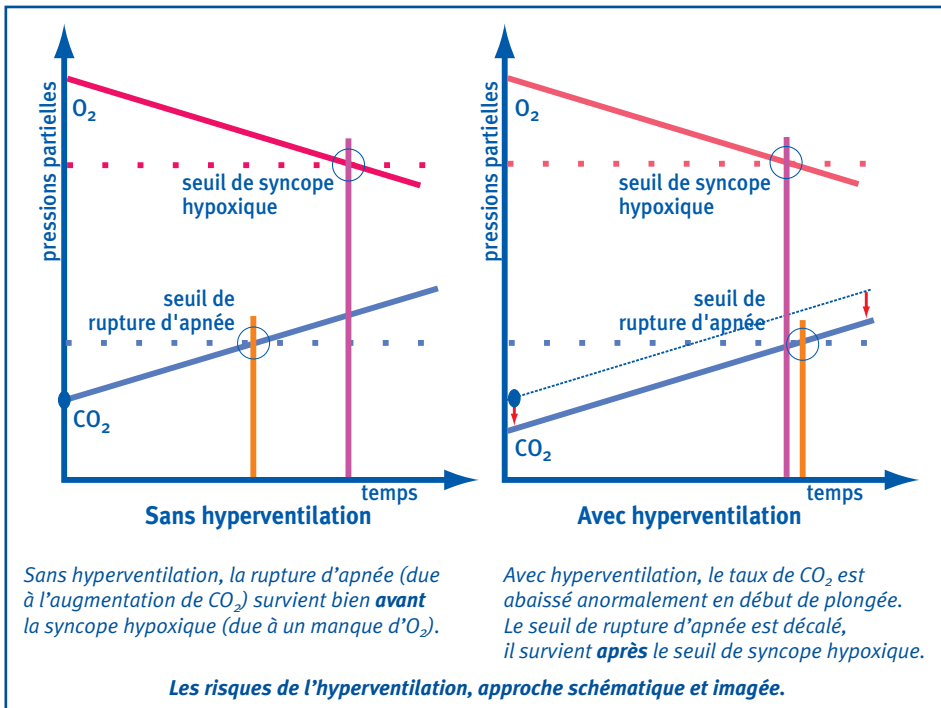
Énoncée par R.J. Sciarli en 1965, cette hypothèse, expliquée scientifiquement, attribue une origine autre que l'hypoxie dans certains cas de syncope en apnée, comme celles constatées « après une immersion de 20 à 30 secondes chez le chasseur sous-marin entraîné » [21]. **Sans rapport avec un manque d'oxygène**, cela mettrait en œuvre des mécanismes physiologiques complexes à l'approche d'une zone critique dans les derniers mètres de la remontée. Symboliquement, R.J. Sciarli a retenu le chiffre « 7 » pour qualifier cet accident de « rendez-vous syncopal des 7 mètres ». Retenons qu'une **bonne condition physique ne met pas à l'abri d'une perte de connaissance**. L'accident est toujours possible, souvent imprévisible. **Plus que jamais, il faut déconseiller de plonger seul.**

La règle du tiers-temps

La « règle du tiers-temps » est une donnée indicative, qui ne peut être fournie que par un médecin, le jour de l'examen médical. Cela consiste « à demander au sujet, debout, de s'hyperventiler à son rythme jusqu'à la survenue d'un malaise [...]: vertige, picotements [...]. Le temps d'hyperventilation constaté est alors divisé par trois; ce résultat est communiqué à l'intéressé en lui indiquant que cette durée représente une durée limite maximale d'hyperventilation à ne pas dépasser » [22].

Ce test est donc réalisé en surface et sous contrôle médical. Allongé dans l'eau, les valeurs obtenues sont grandement supérieures et mettent le plongeur en danger.

Dans la plupart des cas, une respiration abdominale profonde sur une durée courte est suffisante.



- C1
- C2
- C3
- C4
- C5
- C6
- C7