

# Low Bubble Diving

mars 2015

Les microbulles apparaissant dans la circulation sanguine peuvent causer de graves problèmes de santé. Il est donc conseillé de réduire le nombre de bulles dans le sang, en particulier en cas de communication (shunt) entre la circulation veineuse et artérielle (en cas de FOP p. ex.), mais aussi d'une manière générale.

**Les règles du Low Bubble Diving peuvent aider à prévenir aussi bien la formation des bulles que leur développement et leur persistance par une adaptation simple du comportement de plongée.**

## Règles du Low Bubble Diving

- Prépare tes séances de plongée avec soin et judicieusement
- Débute la plongée à la profondeur maximale
- **Ne fais pas de plongée yoyo**
- Effectue les éventuelles plongées répétitives à moins grande profondeur que la plongée précédente
- **Prolonge ton palier de sécurité** (à 5-10 minutes p. ex.) à 3-5 mètres de profondeur
- **Ne fais pas de plongées avec décompression**, respecte le temps sans palier
- **Réduis ta vitesse de remontée**, notamment en eaux peu profondes à partir de 10 mètres
- **Prolonge ton intervalle de surface**
- Effectue au **maximum 2 plongées** par jour
- Plonge avec du **Nitrox** en respectant les tables de décompression à l'air
- Évite les autres facteurs de risque :
  - pas de grand réchauffement de la peau par une exposition au soleil, une douche ou un sauna
  - évite le froid
  - veille à ton hydratation et bois suffisamment (hydratation)
  - évite de fumer
- Évite les activités favorisant le passage des bulles dans la circulation artérielle (par un FOP) :
  - pas d'effort physique en fin de plongée, p. ex. courants, transport d'équipement ou sorties éprouvantes
  - pas d'effort physique pendant les premières heures qui suivent la plongée, p. ex. musculation, jogging, natation etc.



Suivre ces règles et conseils ne garantit naturellement pas des séances de plongée en toute sécurité à tout moment.

Le low bubble diving n'est pas non plus strictement applicable pour certaines catégories de plongeurs (plongeurs professionnels, moniteurs de plongée p. ex.), ni dans les situations d'urgence. On ne peut malheureusement pas exclure totalement un certain risque résiduel.

Nous recommandons par principe à tout plongeur **de faire contrôler son aptitude à la plongée par un médecin expert à intervalles réguliers**. Nous-mêmes et nos médecins sont également à ta disposition pour te conseiller individuellement sur ton aptitude à la plongée et ton comportement de plongée.

aqua med te souhaite de beaux moments de plongée en parfaite santé !