

VIVE LA CONSO, VIVE LE DIRECT-SYSTEM !

CONSO ATTITUDE

L'angoisse de beaucoup de plongeurs " débrouillés ", c'est à dire plus tout à fait débutants, mais pas encore vieux routiers, c'est cette " putain " de conso qui est toujours supérieure à celle des autres !

Différents cas de comportements se présentent :

- certains ne veulent pas l'admettre, ou le cache
- certains trouvent toujours une excuse pendant la plongée (froid, vieille combi, courant, capelé, fuite, etc..)
- certains évoquent même un mauvais réglage du détendeur
- très peu avouent que le stress a joué un rôle déterminant
- aucun ne remet en cause son lestage et la qualité de son équilibrage
- la majorité des plongeurs masculins dans ce cas, ressentent de la honte, souvent vis à vis des plongeuses, qui ne consomment rien !
- aucun ne pense, malgré les cours de physiologie (niveau2), que sa capacité pulmonaire puisse être supérieure à la moyenne, et que les femmes ont un rythme et un volume ventilatoire beaucoup plus faible que les hommes.

Pourquoi ces attitudes ? parce que ils ont à faire face quasiment tout le temps à des remarques, des moqueries, et des sarcasmes sur cette fameuse conso élevée, par des " vieux de la vieille ", ou des jeunes loups sûrs d'eux, qui n'ont d'autres but dans la vie (et la plongée) que de tenter d'en mettre plein la vue aux autres pour renforcer leur position dominante !

Le prétexte est à chaque fois que la plongée aurait pu durer plus longtemps, si " l'autre naze " n'avait pas sucé son bloc en un quart d'heure !

Or, quoi ?

Le stress et la peur sont des réactions normales dans une activité à risque comme la plongée ; en aucune façon, une honte doit venir s'y rajouter, en amplifiant ainsi le phénomène.

Nous ne sommes pas égaux physiologiquement, et certains gabarits ont une capacité totale de plus de 8 litres ! Rester calme n'y changera rien.

D'autres facteurs (voir plus loin) interviennent pour nous faire consommer plus.

Ceux qui ne comprennent pas, et qui ne veulent pas partager les difficultés en plongée, n'ont qu'à passer rapidement leur niveau 3, et plonger avec leur " frère jumeau-conso ", pour plonger plus longtemps (et plus profond bien sur, c'est lié chez ce genre d'individu !)

Quoi qu'il en soit, face à ces comportements, certains plongeurs vont vouloir diminuer coûte que coûte cette fameuse conso, et là plusieurs erreurs sont commises:

- pratiquer un peu d'apnée ; catastrophique et très grave, cela vous place en risque d'hypercapnie (essoufflement), avec au mieux des maux de tête terribles à la remontée sur le bateau. C'est un facteur favorisant pour un accident de décompression. JAMAIS D'APNEE en plongée bouteille.
- Gonfler sa stab à la bouche ; mais oui pensent-ils, l'air utilisé est celui de mes poumons que je recrache dans l'eau de toute façon, et qui est plein de CO₂, c'est donc gratuit ! je garde de précieux litres dans ma bouteille pour compenser ma " super-conso ".

Arrêtons-nous sur cette dernière solution et regardons en détail si le bilan est bien celui escompté ?

CONSO-STAB

Reportez-vous tout d'abord en annexe au petit rappel sur le " soufflet pulmonaire ", et sur les différents volumes mis en jeu dans la ventilation (valeurs moyennes).

Si l'air que vous avez soufflé dans la stab est complètement gratuit, l'opération complète, elle, ne l'est pas du tout.

En effet réfléchissons ensemble à la manœuvre effectuée, et notons chaque fois que nous consommons plus que notre rythme normal.

- Tout d'abord, dès la décision de la manœuvre, consciemment ou inconsciemment, vous avez augmenté votre rythme et votre volume inspiratoire (++) , vous préparant ainsi à un effort de souffle, conjugué à une apnée.
- Vous poursuivez par l'inspiration forcée proprement dite, que nous chiffrerons de manière optimiste à 1L de plus (sur la réserve inspiratoire) que le volume courant (+1L).
- Vous soufflez dans l'inflateur (expiration forcée):

- ces 1L de réserve inspiratoire

- 0.5L de volume courant

- 1.5L de volume de réserve expiratoire

soit, 3L dans votre stab, qui sont chargés de CO₂, et qui n'ont pas été pris sur votre réserve d'air " propre " bouteille.

Bien oui, mais l'opération n'est pas terminée, il vous faut peut-être reprendre votre respiration, non ?

Vous reste-t-il assez d'air dans vos poumons pour chasser l'eau de votre embout ? certes non, et vous ne voulez pas prendre de risque, alors :

- Vous faites bien fuser votre détendeur avant de le remettre en bouche (tiens, de l'air " propre " qui s'en va !) ; chiffrons de manière optimiste à 0.5L (+0.5L).
- Vous inspirez ; comme vous étiez en apnée expiratoire, votre première inspiration va être de nouveau forcée, et puis il va falloir compenser le volume pour revenir à votre volume courant, soit 1.5L pour remplir la réserve expiratoire, le volume courant que nous compterons pas, et encore un bon petit litre pour revenir à un confort de ventilation (soit +2.5L).

Votre ventilation a été perturbée, et il y a fort à parier que votre rythme et votre volume courant vont être augmentés pendant quelques cycles, suite à cette manœuvre (++) ; l'effort est plus coûteux que la réduction de CO₂ par l'expiration forcée.

Une seule opération sera en générale insuffisante, et vous allez enchaîner plusieurs fois la manœuvre.

Si l'on fait le total, (pour une seule manœuvre) on aura sur-consommé : 4L (++++), soit certainement plus de 5 litres. Si l'on compare dans le tableau

suivant, en estimant que l'opération d'expiration dure un cycle inspiratoire normal en plus:

	ventilation normale	surplus manœuvre
inspirations précédentes		++
inspiration forcée	0,5	1
expiration	0,5	0
purge		0,5
inspiration	0,5	2,5
reprise rythme normal		++
total	1,5	4

Vous voyez qu'avec des chiffres optimistes, le bilan est déjà négatif.

Pour 3L " gratuits " soufflés, il nous en coûte plus de 4L sur notre bouteille.

Il serait intéressant de préciser ces chiffres, grâce à des mesures réelles (débit-litre et chrono), mais pour le propos, je pense que les approximations suffisent à démontrer qu'il s'agit là d'une mauvaise méthode.

Encore plus mauvaise encore, si l'on considère les risques.

- risque d'essoufflement : cette méthode mise en œuvre à des profondeurs importantes (>30m) où les besoins en équilibrage sont encore plus volumineux, peut vous faire rapidement entrer dans le cercle vicieux de l'hypercapnie. Encore une fois par l'effort qu'elle vous demande.
- Risque de noyade : même bien rôdé au lâcher et reprise d'embout, et au gonflage à la bouche (nécessaire tout de même en cas de panne du DS), vous prenez des risques de boire la tasse, et plus si affinité !
- Inattention : durant cette manœuvre, vous n'êtes plus du tout attentif à l'environnement, ni à vos camarades

Le direct-system lui, vous permet de garder :

- votre attention intacte
- votre embout en bouche
- votre ventilation normale
- votre équilibrage, sans gâchis

Il faut simplement procéder par petite doses régulières, et apprécier à chaque fois le résultat, et non pas d'un coup une fois au fond, comme on le voit trop souvent, avec immédiatement après, une purge infernale, car on en a trop mis !

N'oubliez jamais non plus le " poumon-ballast ", que l'on vous " serine " depuis vos débuts et que très peu de monde utilise correctement, avant de toucher aux petits boutons de la stab.

CONSO-CONSEILS

La consommation n'a rien de honteux, et seuls l'aisance (grâce à l'entraînement régulier) et l'expérience (plonger et plonger encore, quelquefois dans des conditions difficiles si possible : froid, visibilité réduite), vous permettent de vous détendre au fond et de diminuer naturellement votre rythme ventilatoire.

Autres axes de travail :

- se couvrir suffisamment ; le froid est un facteur privilégié sur la ventilation
- se lester correctement (point majeur de la consommation)
- s'équilibrer toujours parfaitement (même souvent), diminue votre palmage et donc votre activité musculaire (autre point important). Pensez au poumon-ballast !
- ne pas s'immerger immédiatement après la mise à l'eau ; il faut prendre le temps de se mettre en température, et de récupérer un rythme plus lent avant de passer sur détendeur
- après un capelé en surface, il faut prendre plusieurs minutes (et pas secondes !) de récupération (ventilation ample sur le dos par exemple) avant de s'immerger.
- bien apprécier les courants (briefing et orientation), pour minimiser les efforts de palmage
- intéressez-vous et soyez curieux à ce qui vous entoure (faune et flore), vous vous décontracterez et ne penserez plus à votre conso
- laissez dire les mauvais conseillers moqueurs, ignorez-les !

Mais de grâce...

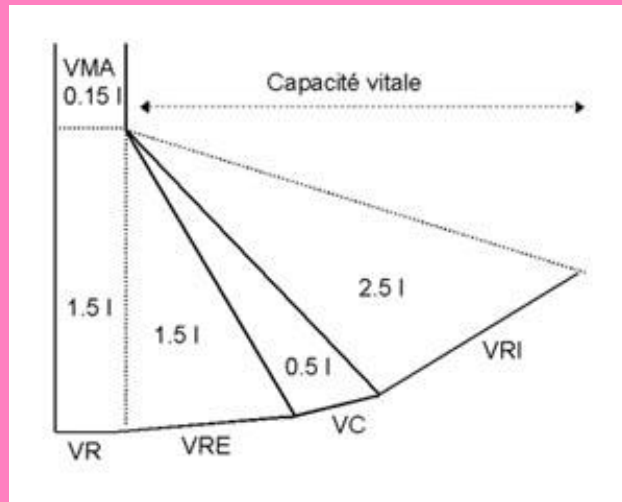
RESPIREZ NORMALEMENT SANS RETENUE,

GONFLEZ DU DOIGT, ET ...

CONSOMMEZ !

Le Schtroumpf "kipompskifaut"

ANNEXE – LE " SOUFFLET PULMONAIRE "



VMA: volume mort anatomique (hors poumons)

VR: volume résiduel (incompressible)

VRE: volume de réserve expiratoire (expiration forcée)

VC: volume courant (ventilation normale)

VRI: volume de réserve inspiratoire (inspiration forcée)