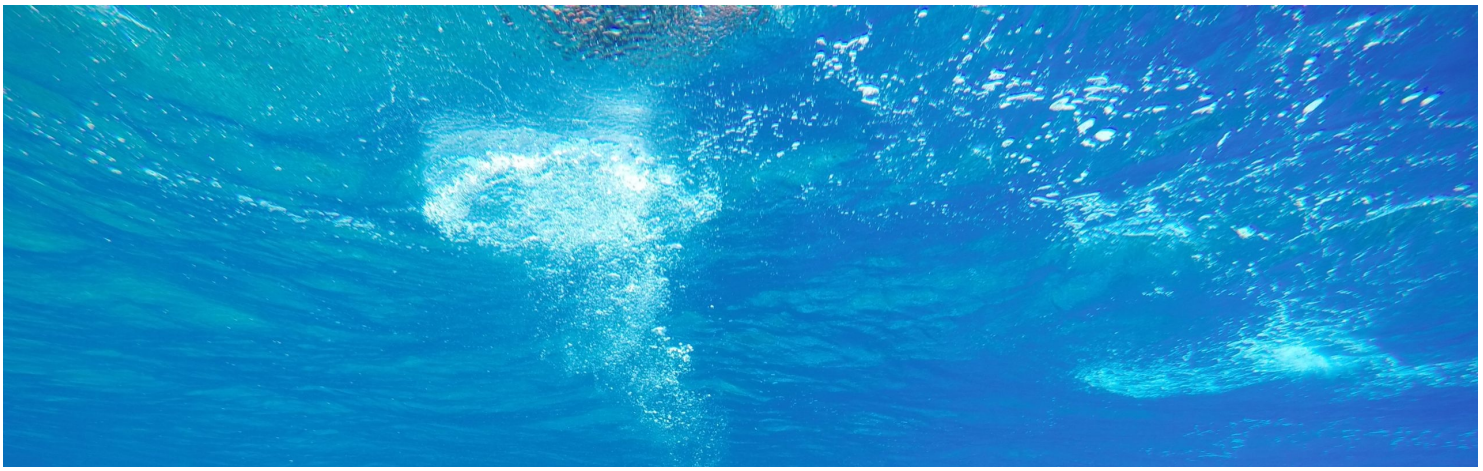
Ton corps en plongée

Temps de lecture : 3 min



Contenu pédagogique pour Cycles 2 – 3 et 4

Lorsque tu plonges, ton corps s'adapte à la pression de l'eau. Une fiche pour mieux comprendre comment tes poumons, tes yeux ou tes oreilles réagissent lors d'une plongée.

Les poumons

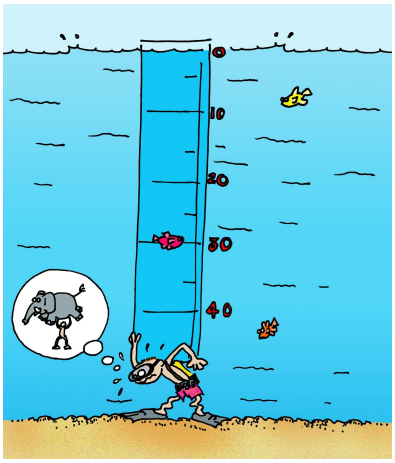
Plus un plongeur descend dans l'eau, plus la pression augmente.

En surface, la pression est de 1 kg/cm^2 soit 1 bar.

L'air que tu respires avec les bouteilles est comprimé.

Plus tu descends, plus la pression de l'eau va appuyer sur tes poumons et plus le détendeur te donnera de l'air pour respirer normalement.

Quand tu remontes à la surface, l'air prend beaucoup de place dans tes poumons. Les poumons ne sont alors plus assez grands. Il faut donc souffler sans arrêt lors de la remontée.



- 10 m	2 bars
- 20 m	
- 30 m	
- 40 m	5 bars
- 50 m	
- 60 m	
- 70 m	8 bars
- 80 m	
- 90 m	
- 100 m	
- 110 m	
- 120 m	13 bars
- 130 m	
- 140 m	
- 150 m	16 bars

© La Cité de la Mer, Gilles LEROUVILLOIS

Le sang

Dans l'air, il y a 80% d'azote et 20% d'oxygène. Ton corps utilise l'oxygène.

Plus le plongeur descend, plus le sang se charge en azote dissous. L'azote reste dissous dans le sang. Quand tu remontes à la surface, l'azote devient gazeux.

Au-delà d'une certaine profondeur et/ou d'une durée de plongée, si tu remontes trop vite, sans paliers de décompression, de petites bulles d'azote se forment et restent coincées dans ton corps : c'est l'accident de décompression.

Les oreilles

En plongée, la pression de l'eau appuie sur le tympan. Il se déforme.

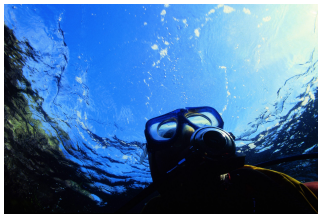
Pour ne pas avoir mal, il faut se boucher le nez et souffler très fort. De l'air arrive à l'intérieur de l'oreille par la trompe d'Eustache et pousse le tympan qui retrouve sa place.

Les yeux

Sous l'eau, tout paraît un quart plus gros et plus proche.

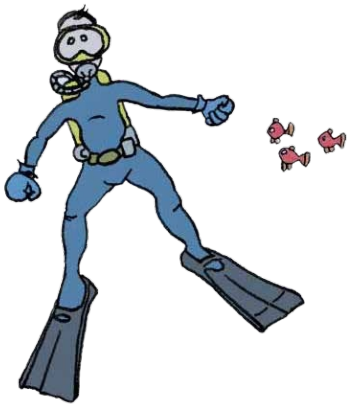


© Sarah FRETWELL - Fondation Tara Ocean



© Stockbyte

Dans le pôle Océan de La Cité de la Mer, retrouve « Les points du corps sensibles à la pression » !

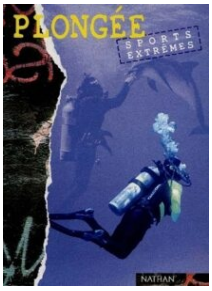


© Illustrations de Gilles LEROUVILLOIS pour La Cité de la Mer.

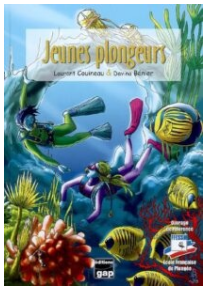
SUGGESTIONS LECTURES

Pour approfondir votre curiosité sur la plongée sous-marine, les documentalistes de la Médiathèque de La Cité de la Mer vous invitent à venir consulter sur place ou emprunter les ouvrages suivants :

- *Plongée : l'historique, la technique, les plus beaux sites* d'Andrea BALLERINI et Luciana ROTA, ado/adulte
- *La plongée expliquée aux enfants : du B.A.BA à la pratique* de Caroline HARDY, 7-14 ans
- *Jeunes plongeurs* de Laurent COUINEAU, fiction jeunesse







Voir les horaires d'ouverture de la Médiathèque