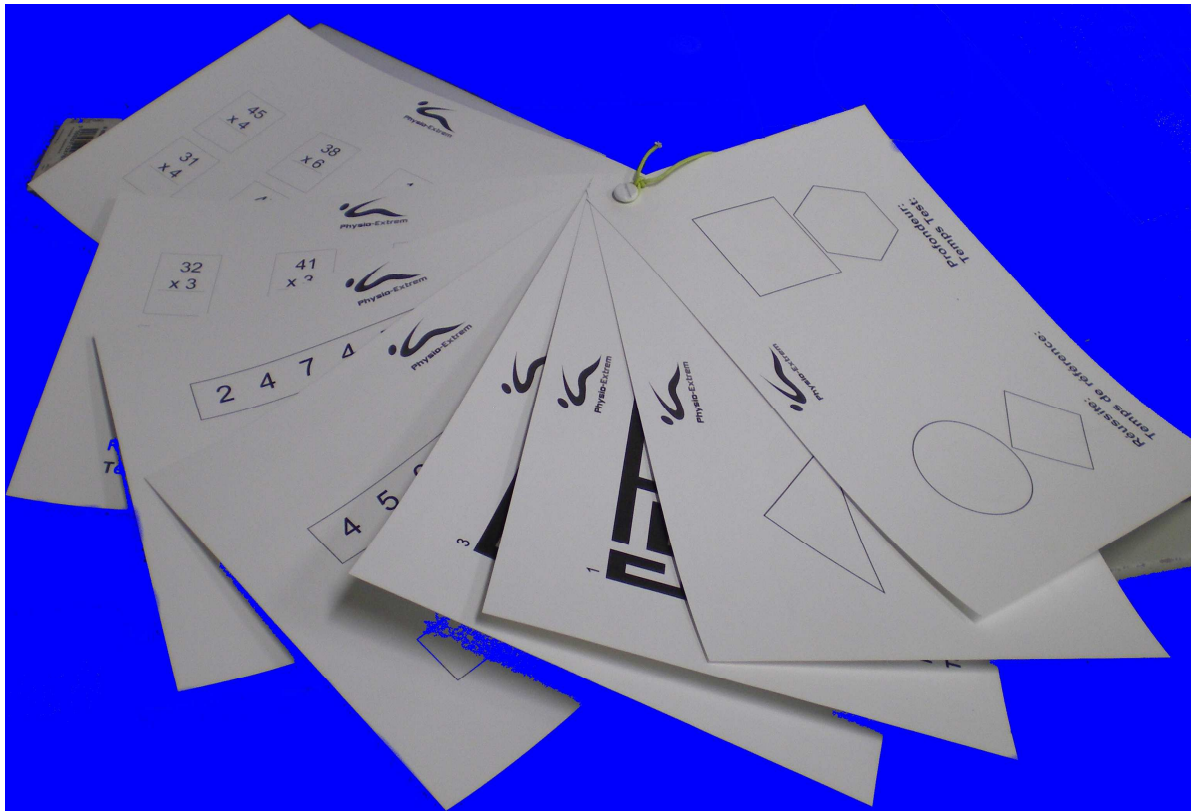




## Premier test grand public, complet d'auto-évaluation de la narcose



Copyright 2010 (Physio-Extrem)

## **Testez vos propres limites...**

**Ce test est protégé par les lois en vigueur, toute copie ou reproduction, par quelque procédé que ce soit sera passible de poursuites pour atteinte à la propriété intellectuelle.**

**Document régulièrement mis à jours sur notre site:**

**<http://physio-extrem.com/home/SAV/>**



## NOS PRODUITS



Table de plongée avec prise en compte de l'IMC

Version :

AIR

NITROX



Poche de resuscitation ou hydratation



Logiciels Pour diabétiques sportifs



Livres Scientifiques/médicaux



Détecteur de bulles Doppler.

**Ce test est protégé par le lois en vigueur, toute copie ou reproduction, par quelque procédé que ce soit sera passible de poursuites pour atteinte à la propriété intellectuelle.**

## Table des matières

---

<b>Généralité sur le test</b>	<b>4</b>
<b>1 Le test de pointage</b>	<b>5</b>
<b>2 Le test de calcul mental</b>	<b>6</b>
<b>3 Le test d'ordination de chiffres</b>	<b>7</b>
<b>4 Le test du labyrinthe</b>	<b>8</b>
<b>5 Nos produits</b>	<b>9</b>
<b>6 Qui sommes nous?</b>	<b>11</b>



## AVERTISSEMENTS

**Les fiches tests ont été validées sur 50 immersions.**

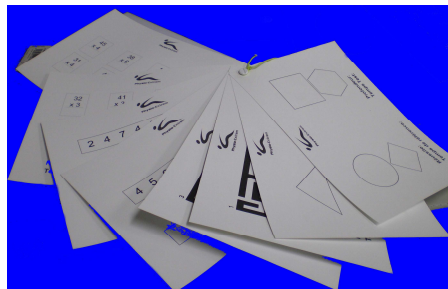
**Pour éviter une dégradation accélérée des supports il convient de respecter quelques règles:**

- 1 Lors d'un effacement veiller à ne pas toucher aux impressions (effacer juste vos inscriptions avec une gomme blanche)
  - 2 Protéger le kit des frottements
  - 3 Protéger le kit des hydrocarbures et autre matière pouvant dégrader les plastiques.
-

## Généralité sur le test

---

La narcose est une sensibilité particulière de nos cellules nerveuses aux gaz inertes (azote). La masse graisseuse contenue dans les neurones se dilaterait en accumulant les molécules d'azote, ce qui finirait par ralentir le transport de l'influx nerveux en créant certains troubles observés. La saturation en azote dans les tissus étant la principale cause de narcose.



La profondeur d'apparition est très variable en fonction des individus (30m pour les plus sensibles; 40-50m pour la plupart ; au de là de 60m pour tout le monde mais à des degrés divers). La fatigue est « entre autre » un facteur de déclenchement précoce.

### **Les symptômes généraux sont :**

- perte du sens du temps et des distances.
- sensation de bien être ou au contraire angoisse.
- difficulté de concentration, lenteur mentale.
- Baisse de la mémoire immédiate.
- amplification des sons, sensations d'écho.
- rétrécissement du champ visuel; vision double ou floue.
- dialogue intérieur, obnubilation.
- Coordination.

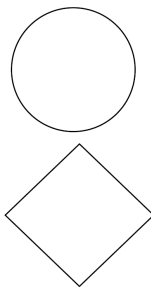
Il existe des moyens simples et fiables, Utilisé par Comex depuis plus de trente ans pour évaluer cet état de narcose. Les tests que nous vous proposons sont issus pour certains, de ces trente années d'expérience, les autres ayant été testé par nos soins, en collaboration avec des spécialistes, des plongeurs...

Il s'agit du premier test COMPLET « grand public » d'auto-évaluation de son degré de narcose.

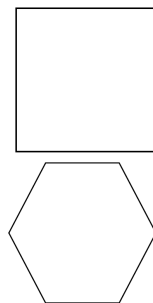
Chaque test proposé dans ce kit permet de dépister un état (symptôme) bien spécifique.

---

# 1 Le test de pointage



Réussite:  
Temps de référence:



Profondeur:  
Temps Test:

Le but de ce test est de dépister des modifications du champ visuel. Il permet aussi de dépister des troubles de la coordination.

## Réalisation du test:

1 Réaliser le test sur la page de référence (page transparente) cela à 2 mètres de profondeur.

Le but étant de Pointer le plus possible au centre des figures géométriques.

2 Comparer avec le même test réalisé à la profondeur souhaitée

3 Notez le temps de réalisation du test

## Interprétation du test:

Toute différence de temps ou décalage par rapport à la référence doit être considéré comme « un signal » de narcose.

Une réalisation répétée dans les mêmes conditions à plusieurs reprises peut vous donner une idée de votre sensibilité « du jour » à la narcose. (Une modification du champ visuel est à craindre)

## 2 Le test de calcul mental



$$\begin{array}{r} 32 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 37 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 39 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 42 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

Réussite:  
Temps de référence:

Profondeur:  
Temps Test:

Il permet de déceler des difficultés de concentration et de « lenteur mentale »

Il permet aussi de déterminer une baisse de la mémoire immédiate.

### Réalisation du test:

1 Réaliser le test à 2 mètres de profondeur puis à la profondeur souhaitée.

Réaliser les calculs (sans noter les retenues) en mesurant le temps et le nombre d'erreurs

### Interprétation du test:

Toute différence par rapport à la référence doit être interprété comme un signe de narcose.

Que ce soit:

- Sur le nombre de réponses justes
- Sur le temps de réalisation du test

### 3 Le test d'ordination de chiffres



2 4 7 4 5 6 1 9 0 2

Réussite:  
Temps de référence:

Profondeur:  
Temps Test:

Permet de déceler des difficultés de concentration et de mémoire

#### Réalisation du test:

1 Réaliser le test à 2 mètres de profondeur puis à la profondeur souhaitée.

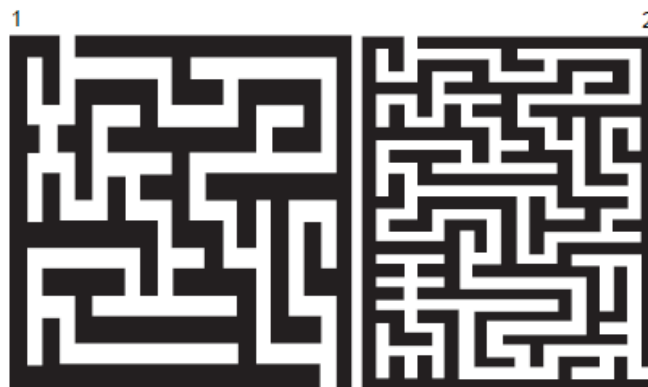
Le but est de remettre en ordre les chiffres en mesurant le temps. Certains chiffres peuvent être en double (ne pas noter les doublons) d'autres chiffres peuvent manquer.

#### Interprétation du test:

Toute erreur ou augmentation du temps de réalisation du test doit être considéré comme une narcose.

---

## 4 Le test du labyrinthe



Réussite:  
Temps de référence:

Profondeur:  
Temps Test:

Bien connu des psychologues, ce test permet de déceler à la fois des difficultés de concentration, lenteur mentale, mais aussi des troubles de coordination, Nous en reparlerons plus loin.

### Réalisation du test:

Le binôme prendra soin de chronométrer le temps de réussite pour le test effectué.

- Trouver rapidement la sortie du labyrinthe
- Comme pour les autres tests, une « référence » à 2 mètres est obligatoire.

### Interprétation du test:

- Nombre d'erreur de parcours.
- Nombre de parois que vous avez touchées. (Pour ce dernier point, (Il ne faut pas avoir à l'origine de trouble de dextérité manuelle d'origine neurologique)
- Et le temps de réalisation sont utilisés.

Le fait de toucher les parois peut être considéré comme un trouble de coordination lié à la narcose.

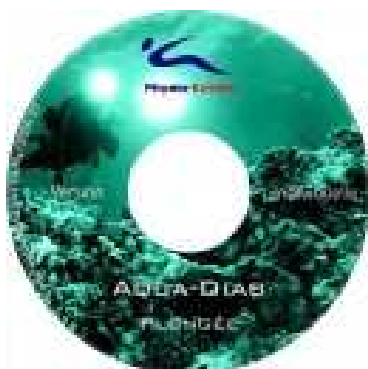
**NOS PRODUITS** (Hors port)



**« HANDICAPS » ET PLONGÉE**

**Aspects physiologiques et médicaux**

Prix: 37€  
Type: Livre



**AQUA-DIAB PLONGÉE INDIVIDUEL  
LOGICIELS POUR PLONGEURS DIABÉTIQUES**

Prix: 80 à 400 €(suivant la licence)



**TABLE DE DECOMPRESSION  
AVEC IMC**

(TABLE AIR ET NITROX 32%)

Prix: 15 €



**POCHE DE RESUCRAGE/  
HYDRATATION**

Prix: suivant le modèle: 20 ou 25 €

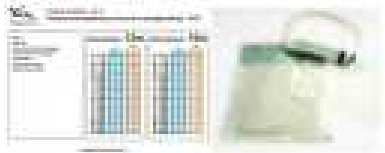


### DETECTION DE BULLES/DOPPLER

Prix: 1070 €  
Location sur demandes particulières.

---

### Table de décompression avec IMC et la poche



Prix: 32 €

---

### Formation Instructeur Handicaps

Formation EDA/Physio-Extrem

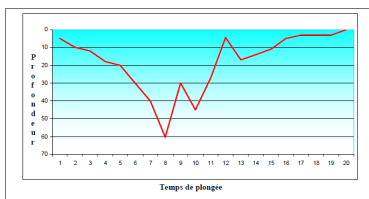


Prix: sur devis.

---

Stage de sensibilisation  
aux conduites à risques en plongée.

Stage de sensibilisations  
aux conduites à risques en plongée.



Prix: sur devis.

---

## Qui sommes nous?

---



Après des études en Physiologie, et depuis plus de dix ans, quelques travaux et publications scientifiques; j'ai décidé de créer Physio-Extrem.

En collaboration avec des ingénieurs, techniciens; chercheurs, entre autres, nous essayons de répondre avec des moyens importants à des demandes dans différents domaines en rapport avec la physiologie en conditions extrêmes.  
Cela dans l'intérêt de "l'homme"

**Pascal Zenatti**

Chercheur en physiologie de l'extrême  
Directeur de Physio-Extrem

---

### **Physio-Extrem**

Parc Scientifique de Luminy, Bâtiment, CCIMP - Case  
914, 13288 Marseille cedex 9.

Téléphone: +33(0)491 250 584  
fax-répondeur: +33(0)9-72-12-13-39

## **Mentions légales**

Physio-Extrem n'assume aucune responsabilité quant à l'usage ou au contenu de cet ouvrage et de ce produit, toute utilisation ou interprétation de ce document est sous la responsabilité du lecteur.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, (2° et 3°a), d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, " toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite" (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



### **Physio-Extrem**

Parc Scientifique de Luminy, Bâtiment, CCIMP  
Case 914, 13288 Marseille cedex 9.

Téléphone: +33(0)491 250 584  
fax-répondeur: +33(0)9-72-12-13-39