

HYPERVENTILATION

L'hyperventilation est une réduction du gaz carbonique dans le sang causée par une respiration rapide et saccadée. Cette chute de gaz carbonique affecte plusieurs systèmes de l'organisme et cause des symptômes variés. L'hyperventilation est une réponse normale au stress. Nous en subissons presque tous les effets lorsque nous faisons face à une situation inhabituelle ou après une session intensive d'exercice. Elle peut se produire en quelques secondes, sous une forme aiguë et souvent spectaculaire, mais elle peut aussi être provoquée.

L'hyperventilation provoquée consiste à forcer son expiration et son inspiration plusieurs fois consécutives.

Après une hyperventilation, la syncope ne prévient pas.

L'hyperventilation est une pratique à proscrire des entraînements à l'apnée sportive parce qu'elle fait courir à l'apnéiste des risques trop importants sans augmentation notable des quantités d'oxygène disponibles.

Au cours d'une apnée normale, la consommation d'oxygène par les organes fait progressivement baisser le taux d'O₂ dans le sang et dans le même temps, les efforts entraînent l'augmentation du taux de gaz carbonique. L'envie de respirer est provoquée par l'augmentation du taux de CO₂ dans le sang. Elle se manifeste bien avant que le taux d'O₂ n'atteigne le seuil critique de syncope anoxique. L'apnéiste arrête son apnée et remonte en surface.

La pratique de l'hyperventilation en surface fait baisser artificiellement le taux de CO₂ dans le sang. Durant cette phase, la quantité supplémentaire d'O₂ emmagasinée par l'organisme est dérisoire, dans la mesure où les possibilités de stockage sont déjà quasiment employées à 100% par une ventilation normale.

Lors de l'effort sous l'eau, le taux de CO₂ ne provoque pas le besoin de respirer avant que le seuil de syncope anoxique soit atteint. L'apnéiste perd conscience sous l'eau.

