

ZOOM PEDA

Prise en compte des difficultés de thermorégulation

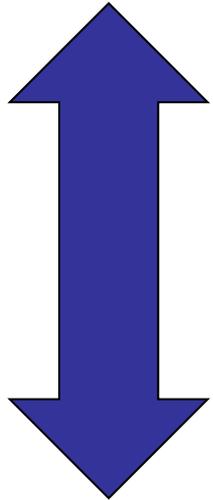
- Prévention
- Stratégies pédagogiques
- Accessibilité et adaptations



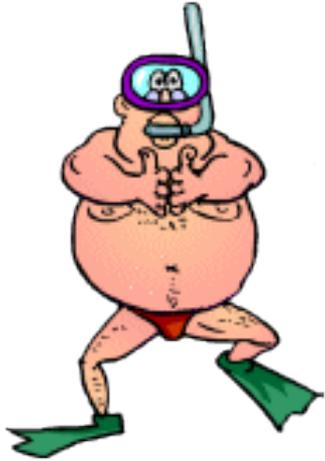
FORMATION ENSEIGNANT HANDISUB



HOMEOSTASIE



HOMEOTHERMIE



Faculté de maintenir ou de rétablir certaines constantes physiologiques quelles que soient les variations du milieu extérieur. (NEUROLOGIQUE)

**Affection
neurologique(handicap)**



Nécessité de maintenir une température corporelle quasi-constante

Cette régulation de la température corporelle se fait au niveau de l'hypothalamus, capable de jouer un rôle à la fois neurologique et hormonal.

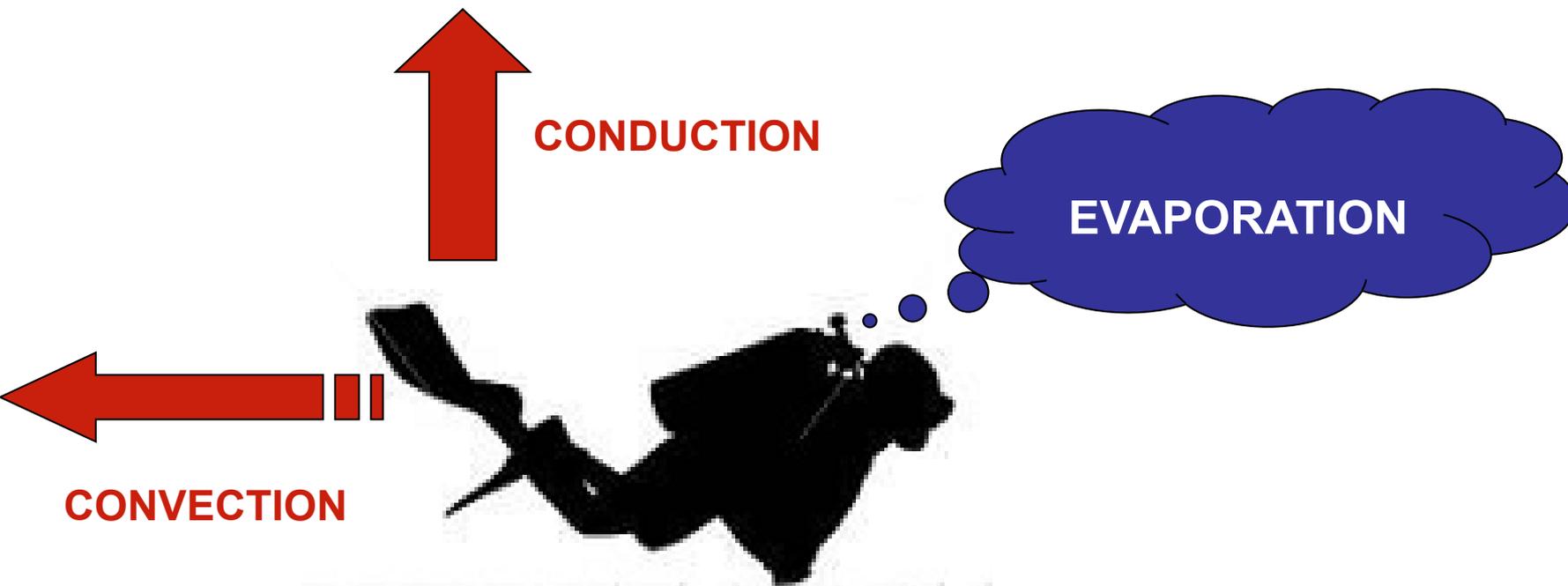
C'est notre **thermostat physiologique**

L'hypothalamus reçoit des renseignements

- des thermorécepteurs périphériques, des thermomètres biologiques contenus dans notre peau.
- D'autres zones dans le sang renseignent sur la température.
- Le cerveau va réagir à tous ces renseignements en déclenchant des mécanismes appropriés capables de fabriquer ou de détruire de la chaleur.

l'ensemble de ces mécanismes se fait automatiquement sans que nous soyons obligés d'intervenir de façon consciente : ils sont automatiques.

Les échanges de chaleur chez le plongeur



Pour réchauffer l'organisme :

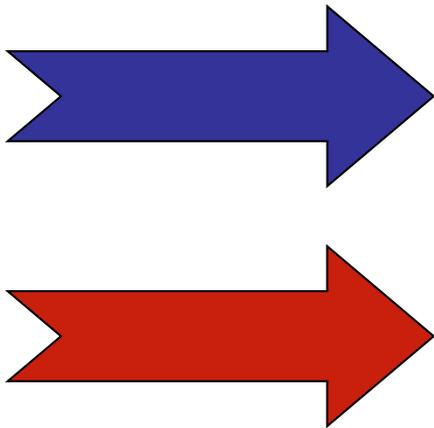
- La vasoconstriction des vaisseaux sanguins cutanés.(risques de gelures, les cellules cutanées, constamment privées d'oxygène et de nutriments, commencent à se détruire)
- L'augmentation de la vitesse de fonctionnement de l'organisme (métabolisme). Le froid stimule la libération d'hormones par l'intermédiaire du système nerveux sympathique
- Les frissons : au niveau du cerveau, action sur le tonus musculaire. Contraction des muscles antagonistes. Fabriquer la chaleur nécessaire pour pallier au déficit thermique.



Pour refroidir l'organisme

- Ouverture des vaisseaux sanguins de la peau, qui permet le refroidissement du sang
- L'augmentation de la transpiration par l'intermédiaire de l'évaporation de la sueur, de refroidir notre organisme.





La thermorégulation est perturbée en cas de pathologies musculaires, neurologiques

Prise en compte par les encadrants avec des objectifs:

- **Sécuritaires**
- **pédagogiques**



Prise en compte par les encadrants :

- Dans les phases de préparation. (Type de combinaison, lieu, durée d'équipement, exposition au vent, soleil...)
- Dans la gestion de la plongée
- Dans la gestion de l'après-plongée (déséquipement, réchauffement, protection du soleil, hydratation...)
- Prise en compte de la spécificité de chaque plongeur, et de sa connaissance de lui-même.

Combi adaptées





Limiter l'action du soleil

- **Couvrir la peau**
- **Couleurs claires**

