

# LA CARPE EN APNÉE

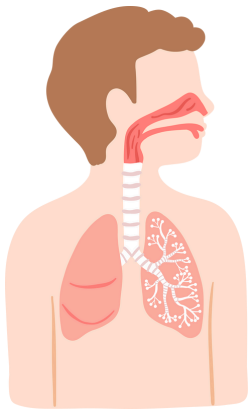
## PRÉVENTION POUR TOUTES ET TOUS

### DÉFINITION

Carpe = Manœuvre glosso-pharyngée

Objectif = Accumuler un maximum d'air dans les poumons

### DANGER



Carpe = Augmentation du volume des poumons dans la cage thoracique :

- Compression du cœur → baisse du débit cardiaque et de la pression sanguine → **malaise avec perte de connaissance** (au pire = troubles du rythme avec risque d'arrêt cardiaque)

Carpe = Surpression dans les poumons :

- Les 4 risques de rupture :
  - Des alvéoles = passage d'air dans le sang → embolie gazeuse (bulles d'air dans le sang qui bouchent certains vaisseaux)
  - Entre les poumons et le cœur = pneumomédiastin
  - Entre le poumon et son enveloppe = pneumothorax
  - Sous la peau = emphysème sous cutané

### RECOMMANDATIONS

- Avant de carper, apprenez à inspirer
- L'apnée ne se pratique jamais seul, la carpe non plus
- Entraîner ses poumons et assouplir la cage thoracique :
  - Exercices respiratoires / assouplissement de cage 3 fois par semaine
  - Augmenter le nombre de carpes très progressivement : 1 à 2 tous les 15 jours
  - Ne jamais carper au maximum
- ⚠ **ATTENTION** : les dangers de la carpe augmentent significativement si couplée avec des étirements thoraciques
- Profondeur :
  - **Pas d'intérêt de carper avant 70 mètres selon les personnes**
  - Lâcher de l'air en fin de remontée, un peu dès 20 mètres (pensez à prévenir l'apnéiste de sécurité, cela peut surprendre), et surtout sur les 10 derniers mètres (le volume d'air dans les poumons augmente plus vite que le bloodshift ne s'inverse, donc risque de surpression)