

HYPERVENTILATION POUR L'APNÉE ?

PRÉVENTION À DESTINATION DES CLUBS

— DÉFINITION

Hyperventilation = Prise de contrôle de sa ventilation par une augmentation du rythme et/ou de son amplitude.

— 1°/ CE QUI SE PASSE PENDANT L'APNÉE SANS HYPERVENTILER :



— 2°/ SI VOUS HYPERVENTILEZ :



Conséquences (Hypocapnie) :

- Pas de « soif » d'air
- PH sanguine basique :
 - Les vaisseaux sanguins cérébraux diminuent leurs diamètres
 - **Risques** : Le cerveau reçoit moins de sang
 - Les globules rouges libèrent moins leur O2 qui risque donc d'être moins disponible pour les cellules : c'est l'effet Bohr
 - **Risques** : Les tissus (et donc le cerveau) reçoivent moins d'oxygène (le danger est plus important en dynamique car les consommations sont augmentées)

Ces 2 phénomènes participent à la perte de connaissance (qui souvent ne prévient pas).

— 3°/ EN PRATIQUE : HYPERVENTILER N'EST PAS SANS RISQUE !

L'hyperventilation diminue l'intensité des contractions du diaphragme et retarde leurs apparition.

Conseils :

- Privilégiez le relâchement mental et physique, les étirements/assouplissements spécifiques du diaphragme et de la cage thoracique
- Favoriser un remplissage optimal
- S'entraîner en hypercapnie (amélioration de la tolérance au CO2)
- Au contraire de l'inspiration, l'expiration ralentit le rythme cardiaque
- Découvrez les sensations progressivement
- Toutes sensations d'hypocapnie (vertiges, picotements dans les doigts, les lèvres) doivent vous faire ralentir la ventilation voir envisager de courtes apnées poumon vide