**Question. Les effets de la plongée sur la circulation sanguine (4 points) :**

***Le reflux du sang des extrémités vers le thorax ou "blood shift" est le résultat de l’adaptation cardiovasculaire à l'immersion. Quelles en sont les conséquences en plongée ?***

* *En plongée, la pression hydrostatique s‘exerce sur tout l‘organisme notamment au niveau des membres (bras et jambes) et de leurs extrémités. Cette pression n’est pas vraiment ressentie par le plongeur mais majore le retour veineux vers le thorax. A cela s’ajoute la vasoconstriction périphérique liée au froid.*
* *L’ensemble de ces facteurs contribuent à une élévation du volume sanguin central.*
* *L’organisme réagit en augmentant la diurèse, ce qui accroit la déshydratation et le risque d’ADD.*