

Plus d'eau, moins de bulles



1.
Vrai ou faux : La déshydratation se produit lorsque l'organisme perd une plus grande quantité de liquides qu'il n'en absorbe, et constitue un facteur favorisant de la maladie de décompression.

- A. Vrai
- B. Faux

2.
Pourquoi se déshydrate-t-on plus vite durant un vol en avion ?

- A. En raison de l'air sec de la cabine
- B. En raison de la gravité, qui attire les liquides vers les pieds et entraîne une déshydratation du reste du corps
- C. En raison de la vitesse de l'avion
- D. On ne se déshydrate pas plus vite durant un vol

3.
Les boissons contenant de la caféine, comme le café et le Coca-Cola, sont des diurétiques. Leur consommation aura pour résultat :

- A. Une hydratation plus rapide de l'organisme
- B. Une déshydratation plus rapide de l'organisme
- C. Le maintien d'un niveau d'hydratation constant

4.
Parmi les réponses suivantes, lesquelles sont des facteurs favorisant de la déshydratation ?

- A. Respiration d'air comprimé
- B. Consommation d'alcool
- C. Diarrhée
- D. Les réponses A et B
- E. B et C
- F. Toutes les réponses ci-dessus

5.
Qu'est-ce que la diurèse d'immersion ?

- A. Le fait de boire de l'eau pendant une plongée (de longue durée, technique)
- B. L'augmentation de la production d'urine pendant la plongée
- C. La consommation de boissons contenant de la caféine et leur effet sur la plongée

6.

Vrai ou faux : Lorsque l'eau salée sèche sur votre peau, elle y laisse des cristaux de sel qui absorbent l'humidité de la peau, ce qui accentue encore la déshydratation.

- A. Vrai
- B. Faux

7.

Parmi les réponses suivantes, laquelle n'est PAS un signe ou un symptôme de déshydratation ?

- A. Bouche sèche ou pâteuse
- B. Mal de tête
- C. Crampes musculaires
- D. Transpiration
- E. Vertiges

8.

Une urine foncée signifie généralement :

- A. Que la personne est déshydratée
- B. Que la personne est bien hydratée
- C. Rien, cela n'a rien à voir avec l'hydratation

9.

Que peut-on faire pour prévenir la déshydratation ?

- A. N'enfiler sa combinaison de plongée qu'au dernier moment avant la plongée
- B. Se protéger du soleil
- C. Éviter l'alcool ou modérer sa consommation
- D. Se rincer à l'eau claire après chaque plongée
- E. A et B
- F. Toutes les réponses ci-dessus

10.

Vrai ou faux : Il est recommandé de boire un verre d'eau toutes les 15 à 20 minutes, au lieu de boire un litre juste avant ou après l'immersion.

- A. Vrai
- B. Faux