

INC-FTO-07.3 Techniques de gestion de l'air



Nombre d'équipiers

Seul ou en binôme



Définition

Comment réagir en attendant l'équipe de sauvetage ?

► Savoir économiser son air par des techniques de respiration

Dans l'attente des secours (binômes de sécurité) le contrôle de la respiration va devenir une priorité absolue pour économiser son air. Avec de l'entraînement et des exercices réguliers, l'autonomie restante peut être considérablement optimisée.

Même si l'efficacité est variable sur le terrain en fonction du stress.



Technique opérationnelle

Les techniques de respiration :

Afin de choisir la bonne technique de respiration pour gérer la consommation d'air, le sapeur-pompier doit évaluer s'il est en mode « effort intense » ou « économie d'énergie ».

- Un sapeur-pompier lors d'efforts intenses peut consommer jusqu'à 90-100 litres/min.
- La consommation moyenne d'un porteur ARI se situe entre 40 et 70 litres/min.
- Un sapeur-pompier en mode économie peut réduire sa consommation jusqu'à atteindre 10-12 litres/min.

On identifie 5 techniques de respiration :

- Sauter une respiration
- Intervalle respiratoire
- Méthode Reilly
- Méthode 2/4"
- Ouverture/fermeture du robinet

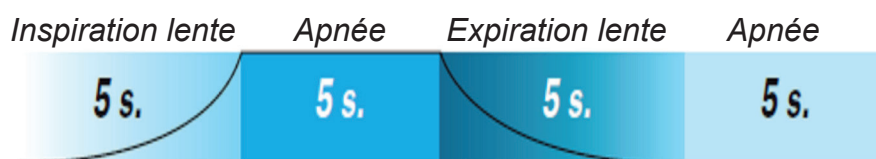
Sauter une respiration :

1. Inspirer profondément.
2. Retenir sa respiration et attendre son seuil de limite.
3. Expirer lentement.
4. Recommencer le cycle.



Intervalle respiratoire :

1. Inspirer lentement sur une période de 5 secs.
2. Retenir son souffle sur une période de 5 secs.
3. Expirer lentement sur une période de 5 secs.
4. Retenir son souffle sur une période de 5 secs.
5. Recommencer le cycle.



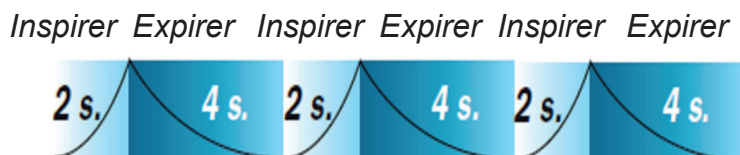
Méthode de Reilly :

1. Inspirer normalement
 2. Faire un bourdonnement tout en expirant lentement son souffle
 3. Recommencer le cycle
- Méthode 2/4"
1. Inspirer sur une période de 2 secs.
 2. Expirer sur une période de 4 secs.
 3. Recommencer le cycle.



Méthode 2/4" :

1. Inspirer sur une période de 2 secs.
2. Expirer sur une période de 4 secs.
3. Recommencer le cycle.



Méthode d'ouverture et fermeture du robinet

Lorsque survient un bris d'équipement (partie faciale, tuyau, détendeur...), il peut être nécessaire de contrôler le débit d'air à partir du robinet de la bouteille.

1. Ouvrir le robinet de la bouteille et inspirer
2. Fermer le robinet de la bouteille et retenir sa respiration jusqu'au seuil de limite
3. Expirer lentement
4. Recommencer le cycle.



EFFORT	CONSOMMATION D'AIR	AUTONOMIE THÉORIQUE
intense	100 l/min.	3 min.
intense	90 l/min.	3 min. 20"
normal	70 l/min.	4 min. 15"
normal	40 l/min.	7 min. 30"
économique	12 l/min.	25 min.
économique	10 l/min.	30 min.



Sécurité

L'espace mort ne permet pas d'assurer la survie lorsque la bouteille est vide.