

Uriner dans sa combinaison réchauffe

Constat :

Combien de fois a-t-on entendu la phrase « si tu as froid urine dans ta combi, ça réchauffe » ou « j'avais froid donc j'ai uriné dans ma combi, ça fait du bien » ?

Qu'en est-il pour les plongeurs :

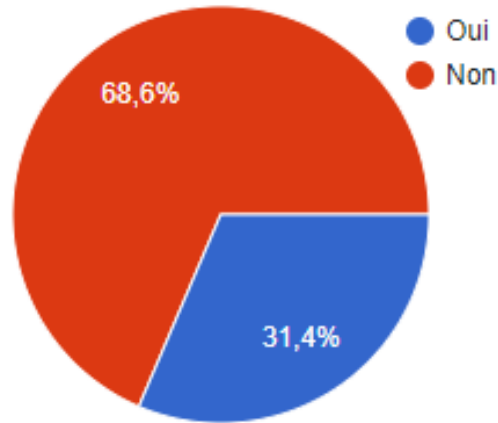
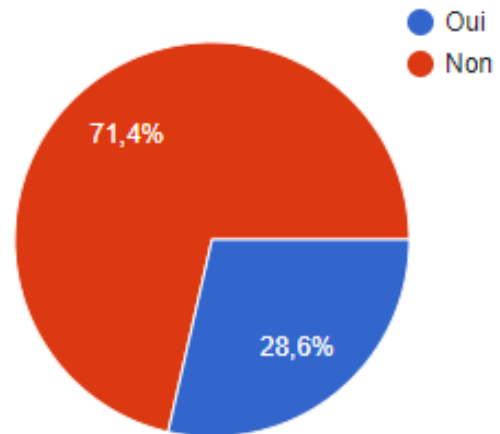
Avant d'aborder les réactions physiologiques qui se mettent en place une fois que le plongeur a uriné, voyons ce qu'il en est du ressenti réel.

Pour cela un questionnaire a été diffusé à plusieurs plongeurs afin d'avoir leur retour sur ce qu'ils ressentent concrètement.

129 plongeurs ont répondu, parmi eux 59 (45,7%) répondent ne pas uriner dans leur combinaison et 70 (54,3%) affirment que cela leur arrive.

Résultats :

Lors de plongée air en circuit ouvert et que vous urinez dans votre combinaison, ressentez-vous par la suite une sensation de chaleur durable ?



Après avoir uriner une première fois, l'envie d'uriner se fait elle ressentir une seconde fois plus rapidement que la première ?

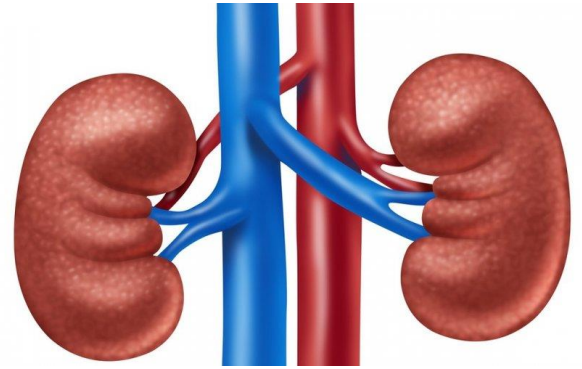
Parmi les réponses récoltées, il en ressort que la sensation de froid après la perte de chaleur n'est pas plus importante (91,4%)

Ayant eu peu de retour de personne en recycleur (5), les données ne sont pas très exploitables.

Concernant la comparaison entre la plongée à l'air et au trimix, 11 personnes sur les 70 ont répondu, et il semblerait que la respiration d'un gaz ayant une détente plus fraîche n'ai pas d'impact significatif puisque pour 10 d'entre eux (90,9%) l'envie d'uriner n'est pas plus fréquente à l'air ou au trimix.

Origine :

L'urine provient de la filtration rénale. Cette filtration s'effectue en permanence par les reins. L'urine est composée de 95% d'eau et de 5% de déchets qui seront ensuite évacués. Le fait d'être en hyperbarie augmente la filtration rénale, ce qui augmente la production d'urine.



Mécanismes physiologiques engendrés:

Le fait d'uriner engendre un certain nombre de mécanismes physiologique :

- L'urine emporte avec elle une partie de la chaleur corporelle. En effet le corps dépense des calories pour réchauffer l'urine (produit de la filtration rénale), ce qui signifie que l'évacuation de celle-ci entraîne une perte de chaleur nécessitant plus de calories pour réchauffer le stockage de l'urine ensuite au lieu de maintenir une température constante.



- L'évacuation de l'urine engendre une vasodilatation locale liée à la sensation de chaleur (temporaire) provoquée. Cette vasodilatation provoque une recirculation du sang sur une surface de contact plus importante et donc nécessite un effort supplémentaire pour le corps afin de réchauffer le volume sanguin.

En résumé :

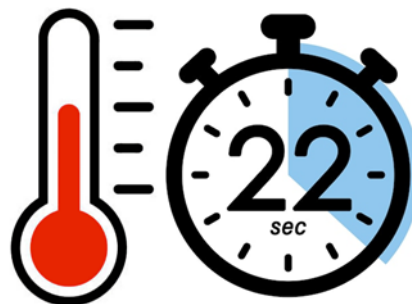
Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- Se retenir d'uriner peut provoquer des problématiques d'infections et rénales.



- Une envie trop importante va provoquer un état de gêne, qui empêchera le plongeur de se concentrer, de profiter de sa plongée et donc de prendre du plaisir (et le plaisir est sous l'eau !)

- La sensation de chaleur n'est que momentanée puisque la circulation d'eau dans la combinaison refroidira forcément l'urine évacuée.



- L'organisme doit repiocher dans ses réserves pour pouvoir assurer un réchauffement du sang et de l'urine lié à la filtration rénale. Ce réchauffement engendrera à moindre impact un refroidissement de l'organisme qui cherchera à lutter contre via les mécanismes habituelles (chair de poule, vasoconstriction, ...)

En conclusion :

Est-ce que uriner dans sa combinaison réchauffe durablement ? **Non**.
Est-ce que cela refroidit l'organisme ? **Oui** mais de manière peu perceptible par le plongeur.

Il ne faut pas s'empêcher d'uriner si cela est nécessaire mais cela n'aidera pas à combattre le froid 😊😊

Sources : CRFI Neptune + Dr GOBELIN