

# RECOMMANDATIONS DE LA COMMISSION MÉDICALE LIFRAS

## Pour la pratique d'une activité subaquatique ou la plongée en scaphandre autonome

La plongée n'est pas un sport à risque extrême, toutefois un malaise ou une syncope sous l'eau peuvent entraîner une noyade.

Compte tenu des brevets et formations de la Lifras, ainsi que des conditions de plongée dans nos eaux (Carrière, Zélande, Mer du Nord), la Commission Médicale de la Lifras recommande à tous les plongeurs de :

- Tout mettre en œuvre pour garder une bonne condition physique (et une bonne santé).
- Avant de commencer à pratiquer la plongée, et chaque année, passer une visite médicale : Le médecin examine le patient et juge des examens médicaux complémentaires éventuels requis à la pratique de la plongée sous-marine et/ou de l'apnée et/ou de la plongée TEC et/ou de la plongée souterraine. Il peut se faire aider en consultant sur le site Lifras la liste des contre-indications à la pratique de la plongée sous-marine, et les recommandations de la Commission Médicale, et/ou en demandant un avis auprès de la Commission Médicale de la Lifras.

Le cas échéant le médecin signera un certificat de non-contre-indication à la pratique de la plongée. Ce certificat est à remettre au Club de Plongée.

- Compléter le questionnaire Caci d'auto-évaluation de l'UHMS publié par la CMAS, et, une fois complété, le remettre ensuite à son médecin : ce document complété fait partie du dossier médical du plongeur et est couvert par le secret médical.  
Le questionnaire d'auto-évaluation ne doit pas être remis à un club de plongée, ni à la Lifras.
- Faire dépister les affections cardiovasculaires silencieuses par ECG d'effort suivant les recommandations du questionnaire d'auto-évaluation, et au moins :
  - ✓ Une seule fois, avant de commencer à pratiquer la plongée ;
  - ✓ À partir de 35 ans tous les 5 ans ;
  - ✓ À partir de 45 ans tous les 2 ans ;
  - ✓ À partir de 55 ans tous les ans.



## *Pour la pratique de l'apnée*

- Niveaux S1 et S2 :
  - ✓ Comme la plongée en scaphandre autonome.
- Niveaux S3 et supérieur, avant de commencer, et chaque année :
  - ✓ Visite médicale + ECG d'effort + spirométrie.

En cas de doute, le médecin traitant peut être consulté pour avis.

## *Pour la pratique de la plongée technique et souterraine*

- Plongée en circuit ouvert avec Trimix normoxique, Blending, Sidemount et Scooter :
  - ✓ Comme la plongée en scaphandre autonome
- Plongée souterraine, plongée en circuit ouvert avec Trimix hypoxique, plongée avec recycleur :
  - ✓ Avant de commencer :
    - Visite médicale + ECG d'effort + spirométrie
  - ✓ Tant que dure cette activité :
    - À partir de 35 ans :
      - Visite médicale chaque année
      - + ECG d'effort tous les 2 ans
      - + spirométrie tous les 5 ans
    - À partir de 45 ans :
      - Visite médicale chaque année
      - + ECG d'effort chaque année
      - + spirométrie tous les 2 ans
    - À partir de 55 ans :
      - Visite médicale chaque année
      - + ECG d'effort chaque année
      - + spirométrie chaque année

En cas de doute, le médecin traitant peut être consulté pour avis.

## *Pour la pratique de la plongée enfant (8 à 14 ans)*

- Une visite médicale annuelle.
- Un ECG de repos (le plus tôt possible, de préférence avant de commencer), au plus tard avant toute sortie en espace aquatique ouvert ou en fosse.

En cas de doute, le médecin traitant peut être consulté pour avis