

Aux Conseils d'Administrations LIFRAS, NELOS, **VVW**
et BEFOS-FEBRAS

Aux Commissions de l'Enseignement LIFRAS, NELOS
et **VVW**

A tous les plongeurs et médecins de la plongée

Mise à jour au 17 mars 2021

Les modifications les plus importantes par rapport aux recommandations précédentes sont mises en évidence

Plongée après Covid - Avis des Commissions Médicales LIFRAS, NELOS et VVW quant à l'aptitude à la plongée dans le cadre de la problématique Covid-19

Les Commissions Médicales LIFRAS, NELOS et VVW se doivent d'évaluer en continu dans quelle mesure une infection par la Covid-19 a une influence sur l'aptitude médicale à la plongée, et sur le risque d'accident de plongée. Ceci pour émettre des recommandations correctes.

Une infection Covid-19 n'est pas juste une petite grippe !

- Cette maladie peut se présenter sous de **multiples formes**, depuis l'absence totale de symptôme à une atteinte pulmonaire sévère (ARDS - Acute Respiratory Distress Syndrome) avec atteinte du muscle cardiaque (cardiomyopathie), en passant par un syndrome grippal (2 ou plus symptômes parmi toux sèche, fièvre, dyspnée, nez qui coule, mal de gorge, mal aux muscles et/ou articulations, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat). Les facteurs responsables de la gravité des symptômes de la Covid-19 ne sont que partiellement connus. L'âge, le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires préexistantes sont quelques-uns des facteurs de risque connus.
- Des **dégâts au muscle cardiaque** (avec parfois formation de cicatrices) ne sont pas toujours retrouvés pendant la phase aiguë de l'infection Covid-19, mais peuvent devenir évidents plus tard. Ces cicatrices peuvent être un facteur important de diminution de la fonction cardiaque et de mort subite lors de la plongée.
- Des publications récentes montrent que des **anomalies cardiaques et pulmonaires** (structurelles et fonctionnelles) peuvent persister après une infection guérie (par exemple : scanner anormal, fonction pulmonaire perturbée, absorption d'oxygène diminuée). Ces

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72





anomalies ne sont pas toujours corrélées avec les symptômes résiduels. On ignore encore combien de temps ces anomalies persistent et si elles guérissent complètement. Ces lésions résiduelles peuvent augmenter le risque de surpression pulmonaire, y compris lors d'une plongée normale sans remontée trop rapide ou incontrôlée. **La plainte la plus fréquente en cas d'atteinte cardiaque ou pulmonaire est le fait d'être à court d'haleine, parfois même suite à un effort minime.**

- Une personne ayant eu une infection avec la Covid-19 peut être contagieuse pendant une longue période.

Le monde de la médecine de plongée s'inquiète aussi du risque auquel les plongeurs pourraient s'exposer. Nous pensons principalement aux barotraumatismes et à une diminution de la capacité d'effort, mais aussi à un risque augmenté d'accident de décompression ou de toxicité liée à l'oxygène. Le manque de corrélation entre les symptômes spontanés et les lésions présentes rend possible la **présence de lésions ignorées**, lesquelles pourraient être dangereuses.

Recommencer à plonger, sans plus de précautions, dès l'assouplissement des mesures de prévention générales ne serait pas raisonnable, et pourrait même être dangereux.

Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS et VVW, en concertation avec des experts dont ACHOBEL, a décidé de formuler les recommandations suivantes.

1. Même si pour l'instant il n'y a pas d'interdiction formelle de plonger à titre individuel, les règles sanitaires (dont le port du masque et la « **distanciation sociale** ») doivent être suivies de façon stricte.
2. Vu que les connaissances médicales/scientifiques sur les conséquences d'une infection COVID-19 sont toujours incomplètes (possibilité d'augmentation du risque d'accident de décompression, d'œdème aigu du poumon lié à l'immersion ou de toxicité liée à l'oxygène), **nous conseillons d'adapter la durée et la profondeur maximale des plongées.**
3. Le confinement, l'arrêt pendant plusieurs mois des entraînements en piscine, le stress, par exemple suite à la perte d'un emploi ou la maladie d'un proche, sont tous susceptibles d'altérer de manière significative la capacité et la condition physique des sportifs. **La reprise progressive des plongées**, tant par des plongeurs débutants que confirmés, est donc recommandée.
4. Tenez compte les modifications apportées aux protocoles de premiers soins et RCP par le « European Resuscitation Council » et le « Belgian Resuscitation Council ». Celles-ci recommandent de **ne plus effectuer de ventilation**, sauf avec un ballon de réanimation et par les équipes spécialisées d'aide médicale urgente.
5. Les centres hyperbares belges sont à nouveau capables d'assurer les traitements de routine. **La capacité de ces centres est encore toujours restreinte.**

La prudence reste de mise, même en cas d'assouplissement des règles de prévention. Dans le contexte actuel vous serez avisés de ne pas recommencer à plonger comme avant la pandémie COVID-19 et sans aucune contrainte.

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72



lifras@lifras.be



www.lifras.be



Plonger après Vaccination contre la COVID 19

La règle suivante est d'application :

1. La plongée est une activité de groupe
2. L'immunité de groupe garantit la sécurité de chacun
3. **Faites-vous vacciner**

Les Commissions Médicales de la LIFRAS, de la NELOS et de la VVW ne plaident en aucune façon pour une interdiction de plonger après vaccination. Nous vous rappelons explicitement qu'un bon plongeur ne plonge que s'il se sent bien. Si vous deviez présenter des **effets secondaires** après la vaccination, plonger à ce moment-là n'est sans doute **pas votre meilleure option**.

Concernant la validité des ECG

Compte tenu des informations disponibles et de l'importance des risques encourus en plongée sous-marine suite à une pathologie cardiaque non diagnostiquée à temps, il n'apparaît PAS opportun d'accorder une prolongation de validité aux ECG qui auraient dû être renouvelés pendant le confinement.

Il appartient donc aux plongeurs concernés de repasser l'ECG nécessaire AVANT de se remettre à plonger.

Recommandation quant à l'aptitude médicale, pour différents profils de risque

Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS et de la VVW a, en concertation avec des experts dont la SBMHS et des groupes de travail étrangers, décidé de formuler les recommandations suivantes.

Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au **14/03/2021**. Elles évoluent en fonction des nouvelles données et connaissances. Les recommandations les plus récentes sont toujours publiées sur le site web de la LIFRAS et des autres ligues.

Définition des groupes et profils de risque

Les trois groupes ci-dessous concernent tous les sportifs de la Ligue : plongeurs, apnéistes, nageurs avec palmes, hocqueyeurs sous-marins, adultes et enfants. Les conditions particulières par type de pratique sont détaillées plus bas. « Plonger » est utilisé de manière générique pour l'activité sportive concernée, comme « plongeur » pour désigner le sportif.

Groupe 1 :

- Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves
- Plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020)
 - a. **Interdiction de plongée pendant 3 mois** au moins après guérison de l'infection ; ou après la suspicion d'infection ; ou après avoir remarqué la diminution de capacité d'effort

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72



lifras@lifras.be



www.lifras.be



- b. La réévaluation de l'aptitude doit être faite, pendant cette période, par un médecin compétent en la matière, l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée ou en médecine hyperbare.
- c. L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques.
 - i. Il vous sera utile de lire au préalable le questionnaire d'auto-évaluation (cf annexe)
 - ii. Une épreuve d'effort avec mesure de la saturation en oxygène est un bon examen de « débrouillage » (évaluation simultanée des fonctions cardiaque et respiratoire) et est fortement recommandée. Une chute à l'effort de la saturation de plus de 5% sous la valeur de base, ou une mesure au repos à moins de 95% sont considérées comme anormales.
 - iii. Au moindre doute, et certainement chez les patients ayant été gravement malades, une épreuve fonctionnelle respiratoire (y compris DLCO, mesure de la diffusion du CO et donc de la capacité de ventilation par les alvéoles) et une échocardiographie (y compris la mesure des pressions artérielles pulmonaires) sont recommandées.
 - iv. La réalisation d'un CT-scanner pulmonaire est obligatoire chez les personnes ayant été gravement malades. Cet examen fournit une évaluation morphologique et non fonctionnelle. Pour les autres examens techniques, la décision reviendra au médecin examinateur.
- d. Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

Les activités en piscine sont également proscrites jusqu'à obtention de l'accord du médecin examinateur, lequel peut, à son appréciation le donner avant l'expiration du délai de 3 mois obligatoire pour les sorties en eau libre et en espace aquatique profond restreint (Nemo, ...)

Groupe 2 :

- Plongeurs asymptomatiques **avec un diagnostic Covid-19 confirmé**
- Plongeurs ayant été malades avec des symptômes légers ou modérés (SANS hospitalisation), diagnostiqués Covid-19.
 - a. **Interdiction de plongée pendant 14 jours** après le test positif, ou après le premier contact avec la personne malade.
 - b. A l'expiration du délai de **14 jours**, une reprise progressive de l'activité est autorisée sans obligation de réévaluation médicale, sous réserve que la condition physique soit conservée / rétablie.
 - c. Le questionnaire d'auto-évaluation peut s'avérer utile.

Groupe 3 :

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72



lifras@lifras.be



www.lifras.be



- Tous les autres plongeurs : peuvent recommencer prudemment à plonger dans le respect des règles établies par les Ligues.

Tout qui, quelle qu'en soit la raison, ne se sent pas bien ou en sécurité peut toujours demander une réévaluation de son aptitude.

Nous souhaitons par ailleurs insister sur le fait que négliger ou cacher la situation médicale réelle du plongeur pourrait conduire à un refus de prise en charge par l'assurance en cas d'accident.

Conditions particulières :

1. Concernant la plongée « bouteilles » et recycleur

Après une infection par la Covid-19 ou une interruption de la plongée suite au confinement, il est prudent d'effectuer les trois premières plongées comme « **plongées de réadaptation** » et donc seule la plongée dans la courbe de sécurité est indiquée.

Après 3 plongées sans palier obligatoire, et sans aucun incident, et subjectivement confortables, seront autorisées les plongées habituelles, par exemple :

- Au-delà de 30m
- Avec paliers obligatoires.
- Avec réalisation d'exercices **selon les recommandations des Commissions**. Il est pour ces exercices recommandé de rester prudent

Il reste indispensable de respecter les règles sanitaires, y compris la distanciation sociale et le port du masque.

2. Concernant la plongée enfants :

Il va de soi que les dispositions légales en matière de sport doivent être respectées

Les directives de prévention de la Covid-19 à l'adresse des adultes s'appliquent lors de leurs activités d'encadrement de la plongée enfant.

La plongée enfants peut être reprise dès à présent, moyennant bien sûr le respect des conditions habituelles de température de l'eau, profondeur maximale et durée de la plongée.

Il reste indispensable de respecter les règles sanitaires, y compris la distanciation sociale et le port du masque.

3. Concernant la plongée en apnée :

L'apnée peut reprendre aux mêmes conditions que la plongée bouteille. Il est recommandé aux apnéistes de rester dans un premier temps largement **en deçà de leurs performances habituelles**, tant en termes de profondeur que de durée.

Lors des trois premières sorties, la profondeur sera limitée :

Lifras asbl - Rue Jules Broeren 38 - 1070 Bruxelles - Tél. : +32(0)2/521.70.21 - Fax : +32(0)2/522.30.72



lifras@lifras.be



www.lifras.be



- Max 75% de la profondeur autorisée en fonction du brevet (donc si le brevet autorise 20m, ne pas dépasser 15m).
- Maximum absolu de 30m quel que soit le brevet

Après 3 sorties sans aucun incident, et subjectivement confortables, la profondeur maximale autorisée peut à nouveau être atteinte, **progressivement** au-delà de 30m.

4. Hockey subaquatique

Nous recommandons un effort d'intensité sous-maximale lors des trois premières séances d'entraînement.

5. Nage avec palmes

Même approche que les plongeurs pour les activités en eau libre. Attention au fait qu'un nageur est aussi exposé au risque (potentiellement augmenté suite à une infection Covid-19, même asymptomatique), d'œdème pulmonaire d'immersion ce risque étant encore majoré par l'utilisation du tuba. Nous recommandons donc un effort d'intensité sous-maximale lors des trois premières séances.

Au nom des membres des Commissions Médicales LIFRAS, NELOS et VVW :

Commission Médicale LIFRAS

Dr Paul-Henri Cerckel
Dr Henry de Broux
Dr. Michel de Heusch
Dr. Olivier Goldberg
Dr. Biagia Pecoraro
Dr. Guy Vandenhoven
Dr. Thierry Wauters

Geneeskundige Commissie NELOS

Dr. Catherine De Maeyer
Dr. Hans Engels
Dr. Filip Gallant
Dr. Olga Gerbosch
Dr. Herman Van Bogaert
Dr. Martin Vanden Eede
Dr. Paul Van der Eecken
Dr. Thisbe Vanrysselberghe

Geneeskundige Commissie VVW

Dr Kurt Tournoy, afgevaardigd

