

Mise à jour du 25 octobre 2021

Les modifications par rapport aux recommandations précédentes sont **surlignées**

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

Depuis la reprise de la plongée sportive après le dernier Lock-Down, la Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique (<http://www.sbmhs.be/>) entre autres constate une modification dans les types d'accident de plongée qui sont rapportés, aussi bien au sein de nos fédérations respectives qu'en dehors :

- Là où par le passé les déclarations concernaient en majorité de la petite traumatologie, aujourd'hui nous constatons une prédominance de barotraumatismes et d'accident de décompression.
- Nous voyons aussi une augmentation du nombre d'accidents de décompression après des plongées profondes avec des paliers significatifs.
- Enfin nous avons eu à déplorer un petit nombre d'accidents fatals.

Dans certains de ces cas, nous ne pouvons pas exclure un lien entre l'accident/décès et les lésions provoquées par la COVID-19. Nous estimons la situation suffisamment préoccupante que pour en informer nos Fédérations respectives et leur demander de transmettre le message aux membres

Comme notre connaissance de la COVID-19 progresse continuellement (Par exemple : imagerie médicale, physiopathologie, complication possibles et conséquences à long terme), nous avons décidé de mettre à jour nos avis en matière de plongée et de pandémie. Vous les trouverez ci-dessous. Ils concernent tout le monde :

1. Plongeurs vaccinés
2. Plongeurs non vaccinés
3. Plongeurs avec un test positif, avec peu ou pas de symptômes, ou guéris de leur infection
4. Plongeurs avec un test positif et une persistance ou une réapparition de symptômes (rechute)
5. Plongeurs avec un test positif et malades au point d'être hospitalisé, y compris en soins intensifs

D'évidence les tableaux cliniques et les complications varient d'un groupe à l'autre. Mais il est essentiel de souligner que personne n'est à l'abri du danger.

Le plus important eu égard aux circonstances est que toute plainte liée aux systèmes cardio-respiratoires (Douleur à l'effort ou tout type de difficultés respiratoires) réclame un examen médical approfondi AVANT de plonger. En effet, une infection COVID-19 avec pas ou peu de symptômes,

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



peut, même après guérison dans un premier temps, donner lieu à des problèmes dans un second temps.

1. Recommandations quant à l'aptitude à la plongée

Le Bureau de la Commission Médicale LIFRAS, conjointement avec le Bureau de la Commission Médicale NELOS et de la VVW, en concertation avec des experts dont les médecins de la SBMHS, formule les recommandations décrites dans les pages qui suivent. Ces recommandations sont établies selon les connaissances disponibles au **25/10/2021**.

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.

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

Groupe 1 :

1. Plongeurs qui ont été victimes d'une infection Covid-19 avec symptômes graves **ou**
2. Plongeurs qui ont noté une diminution de leur capacité d'effort depuis le début de pandémie (mars 2020) **ou**
3. Plongeurs chez qui il est question d'un syndrome de « COVID long » (où il est noté, parfois pendant plusieurs mois, des troubles de la mémoire, de la fatigue, des difficultés respiratoires et/ou à l'effort, même après des symptômes initiaux modérés) **ou**
4. Plongeurs qui après une phase initiale de guérison présentent des symptômes d'intolérance à l'effort, de toux persistante et sèche ou d'autres difficultés respiratoires
 - a. La plongée est interdite au minimum pendant les trois mois suivant
 - i. La sortie de l'hôpital
 - ii. Ou une résolution significative des symptômes en cas de
 1. « COVID long »
 2. Récidive
 - b. Un examen d'aptitude doit obligatoirement être réalisé avant de recommencer à plonger.
 - c. La réévaluation de l'aptitude doit être faite par des médecins compétents dans les différents matières concernées et l'évaluation finale de la capacité à replonger devant être faite par un médecin spécialiste en médecine de la plongée ou en médecine hyperbare.
 - d. L'aptitude à plonger doit être donnée sur base de différents examens techniques.
 - i. 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

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





moins de 95% sont considérées comme anormales.

- ii. Au moindre doute, et certainement chez les plongeurs 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.
 - iii. 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.
 - iv. Les examens de type résonance magnétique ou MRI (Cardiaque) seront indiqués dès le moindre doute (Confer par exemple le risque de myocardite dans les phases ultérieures)
- e. Plonger reste interdit jusqu'à réévaluation favorable.

Les activités en piscine sont également proscrites jusqu'à obtention de l'accord du médecin examinateur.

Groupe 2 :

- Plongeurs asymptomatiques avec un diagnostic Covid-19 confirmé **ou**
 - Plongeurs ayant été malades avec des symptômes légers ou modérés (SANS hospitalisation), diagnostiqués Covid-19 **avec un test PCR ou antigénique (Test rapide) positif.**
- a. **La plongée est interdite pendant 28 jours après**
 - i. **Le test positif ou**
 - ii. **La disparition complète des symptômes le cas échéant**
 - b. A l'expiration de ce délai, une reprise progressive de l'activité est autorisée sans obligation de réévaluation médicale, sous réserve que la condition physique soit conservée / rétablie et que le plongeur soit et reste asymptomatique
 - c. Le questionnaire d'auto-évaluation peut s'avérer utile.

Groupe 3 :

- Tous les autres plongeurs peuvent prudemment plonger dans le respect des règles établies par les Ligues (LIFRAS, NELOS et VVW)

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

L'utilisation de l'arbre décisionnel publié par le SKA (Vereniging van Sport en Keuring Artsen en collaboration avec l'UZ Leuven)

(https://www.sportartsen.be/sites/default/files/files/flow_return_to_play.png) peut constituer une aide pertinente.

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



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.

2. Position des Commissions Médicales concernant la vaccination

La vaccination reste la solution la plus efficace, la plus sûre et la moins chère pour lutter contre la pandémie, aussi bien pour les plongeurs que pour les Clubs. La plongée est une activité sociale, et l'immunité du groupe ne peut qu'améliorer la protection des individus. Et nous sommes rassurés par l'augmentation

- De nos connaissances sur les vaccins
- Du nombre de vaccins disponibles ou en cours de développement.

Les Commissions Médicales plaident pour une maximalisation du nombre de personnes vaccinées et pour le fait de promouvoir cette approche. Elles recommandent également l'utilisation du COVID SAFE TICKET ou CST lors d'événements liés à la plongée.

Malgré la vaccination, il ne faut pas se croire invulnérable : ce serait inapproprié. Au contraire, la prudence reste de mise même après vaccination. Le respect des règles d'hygiène préconisées par les différentes autorités (Masque, distanciation, lavage des mains, quarantaine, tests) reste d'application : c'est important.

3. Plongée en période COVID-19

Comme décrit ci-dessus, l'augmentation du nombre d'accident de décompression (ADD) ou de barotraumatismes graves inquiète les différentes Commissions Médicales. Ces ADD sont plus fréquents en cas de plongées profondes avec des paliers significatifs. Dans certains de ces cas, un lien entre l'accident et les lésions provoquées par la COVID-19 ne peut pas être entièrement exclu.

C'est pourquoi nous tenons à exprimer notre inquiétude en ce qui concerne les plongées au-delà des 30 mètres et les plongées avec paliers de décompression obligatoires. Nous recommandons de d'appliquer au mieux le principe de sécurité.

4. Réanimation Cardio-Pulmonaire en période COVID-19

L'European Resuscitation Council ou ERC met régulièrement à jour ses recommandations depuis le début de la pandémie, entre autres en matière de Réanimation Cardio-Pulmonaire (ou RCP ou Basic Life Support ou BLS). L'importance d'une ventilation rapide, correcte et sûre des noyés au départ de la réanimation est soulignée.

L'utilisation d'un POCKET-MASK avec un filtre HEPA ou un filtre HME le permet. Cette technique augmente en outre l'efficacité de la ventilation. L'utilisation d'un masque – AVEC filtre – est en outre un élément facilitateur en situation réelle.

L'alternative au POCKET-MASK est le ballon de ventilation, parfois appelé AMBU. En Belgique, l'utilisation de l'AMBU ne fait pas partie de la formation obligatoire aux techniques de réanimation enseignées aux secouristes-plongeurs. En France, où beaucoup de nos membres plongent à l'occasion de leurs vacances ou de leurs différents stages, le ballon de ventilation ou AMBU fait partie de l'équipement de réanimation de base de tous les clubs ou centres de plongée. L'utilisation de ce

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



ballon de ventilation ou AMBU n'est autorisée qu'après une formation idoine, par exemple le cours de DAN Advanced Oxygen Provider.

Les Commissions Médicales recommandent :

- De maximaliser la formation des plongeurs à l'utilisation du POCKET-MASK
- D'entamer le cas échéant une réflexion concernant le déploiement des techniques de ventilation utilisant des ballons ou AMBU.

5. Recommandations en matière d'entraînement piscine

Aujourd'hui nous n'avons PAS suffisamment de preuves pour affirmer que la COVID-19 ne se transmette PAS par l'eau ou au travers d'un milieu aqueux.

C'est pourquoi nous recommandons d'éviter à tout prix de partager entre individus du matériel de plongée qui se mette en bouche comme les tubas ou les détendeurs, que ce soit en piscine ou en carrière. Depuis lors les différentes Fédérations ont adapté les protocoles d'exercices. Le fait d'être vacciné ne vous permet toujours pas de partager ainsi le dit matériel.

De même nous recommandons de désinfecter soigneusement après chaque retour tout matériel qui serait partagée entre individus (par exemple matériel loué ou prêté).

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
Dr. Philippe Neuville

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