

Mise à jour au 2 avril 2022 des recommandations du mois d'octobre 2021

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

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

Compte tenu de l'avancement de nos connaissances en matière de COVID-19 (Tableau clinique, complications éventuelles, effet à long terme), les différentes Commissions Médicales ont décidé conjointement de mettre à jour les dernières recommandations en matière de plongée (Octobre 2021)

Nous constatons aujourd'hui qu'une grande proportion des contaminations par la COVID-19 ne donne pas lieu à un tableau clinique particulièrement inquiétant. Néanmoins nous nous devons d'insister sur le fait que la COVID-19 n'est pas un simple petit rhume. Principalement les complications cardiaques et pulmonaires au long terme et l'existence d'un syndrome dit « COVID-Long » nous incitent toujours à la prudence. Chaque plongeur et plongeuse doit pouvoir analyser ses propres symptômes d'un œil critique et le cas échéant consulter un médecin. Le principe de précaution reste d'actualité et est d'ailleurs repris comme tel par nos centres d'expertise en médecine sportive,

Concernant l'aptitude à la plongée dans le cadre de la pandémie Covid-19, les mises à jour sont les suivantes :

Le Groupe 2 est divisé en deux sous-groupes :

2A : Plongeurs avec un test positif et SANS symptômes

Sont également considérés dans cette catégorie les plongeurs qui présentent **MAXIMUM deux jours** les symptômes suivants :

- Rhume (Cathare nasal)
- Douleur à la gorge
- Perte du goût ou de l'odorat
- Toux sèche
- Douleurs musculaires
- Température = ou > à 38°C
 - a. Interdiction de plonger pendant 7 jours à compter
 - i. Du jour de la disparition des symptômes
 - ii. S'il n'y a aucun symptôme, du jour du test
 - b. À la fin de cette période de 7 jours, la reprise progressive des activités sportives est permise, sans devoir consulter un médecin, à condition que votre condition



physique soit entièrement rétablie, et que vous soyez totalement guéri. Si tel n'était pas le cas, il faut consulter votre médecin

- c. Le questionnaire d'auto-évaluation cité par ailleurs reste un outil utile pour valider votre état de santé

2B : Plongeurs avec un test positif et **symptomatiques**

Sont considérés dans cette catégorie les plongeurs qui présentent **une difficulté respiratoire ou une toux productive** ou les symptômes suivants **pendant PLUS de deux jours** :

- Un rhume (Cathare nasal)
 - Une douleur à la gorge
 - Perte du goût ou de l'odorat
 - Toux sèche ou productive
 - Douleurs musculaires
 - Température = ou > à 38°C
- d. Interdiction de plonger pendant 28 jours à compter du jour de la disparition des symptômes
 - e. À la fin de cette période de 28 jours, la reprise progressive des activités sportives est permise, sans devoir consulter un médecin, à condition que votre condition physique soit entièrement rétablie, et que vous soyez totalement guéri. Si tel n'était pas le cas, il faut consulter votre médecin
 - f. Le questionnaire d'auto-évaluation cité par ailleurs reste un outil utile pour valider votre état de santé

Le statut vaccinal n'a pas d'impact sur ces recommandations.

Des symptômes comme une douleur dans la poitrine, une fatigue anormale, des difficultés respiratoires, une forte température ou des palpitations cardiaques peuvent signaler des complications telles qu'une inflammation du muscle cardiaque (Myocardite) ou de la membrane qui l'entoure (Péricardite). Ces symptômes vous invitent impérativement à consulter votre médecin.

Nous n'insisterons jamais assez sur l'obligation de reprendre progressivement vos activités sportives, et d'éviter au début les efforts brutaux et intensifs. Nous vous recommanderons toujours d'entretenir votre condition physique dans le cadre d'une saine pratique du sport en général, et de la plongée en particulier.

Ces avis sont susceptibles de modification et de fait ils seront systématiquement mis à jour en fonction des développements scientifiques et médicaux à venir.

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

