



Attention ! Respecter les recommandations actuelles ! – www.flassa.lu

Recommandations pour la reprise de la plongée après une maladie à coronavirus-2019 (COVID-19) du 13 mai 2020

Dr. Matthias Bangert, Dr. Oliver Dumpich, Dr. Philippe Welter

L'infection par le SARS-CoV-2 (COVID-19) peut provoquer un large éventail de symptômes chez les personnes touchées. Celles-ci vont de l'absence totale de symptômes, aux symptômes grippaux modérés à l'insuffisance pulmonaire resp. cardiaque avec insuffisance respiratoire et obligation de ventilation, dans certains cas avec issue fatale.

Les plongeurs sont affectés en tant qu'athlètes d'une manière particulière, car après une infection, il est difficile d'estimer dans quelle mesure les organes internes sont impliqués, notamment si les poumons ont été endommagés temporairement ou durablement. De plus, les changements de paramètres physiques inhérents à la plongée sous-marine peuvent également avoir une influence sur les tissus et les organes endommagés.

Une déclaration d'aptitude à la plongée après la COVID-19 nécessite une réévaluation de l'état de santé en fonction de la gravité de la maladie. L'aptitude à la plongée doit être évaluée individuellement au cas par cas et peut nécessiter des analyses spécifiques.

Cependant, il convient de noter qu'il n'y a pas de certitude absolue dans le cadre des examens d'aptitude connus. Par exemple, un diagnostic CT-Scan du thorax et un diagnostic cardio-pulmonaire avancé de la fonction cardio-pulmonaire (p. ex : spirométrie, électrocardiographie, échocardiographie, épreuves d'effort, mesure SpO₂,...) peuvent être nécessaires.

La société allemande de médecine de plongée et de surpression GTÜM recommande, tout comme la SBMHS belge et la MedSubHyp française, un diagnostic par étapes en fonction de la gravité de la maladie. ^{1 2 3 4 5}

En raison de l'insuffisance des données sur la COVID-19 dans le domaine de la plongée sous-marine sportive à l'heure actuelle, il est d'abord recommandé de ne pas effectuer des plongées avec des paliers de décompression obligatoires, resp. de tenir compte des règles du « low-bubble-diving ».

Les effets de l'oxygène à pressions partielles plus élevées en combinaison avec la COVID-19 sont inconnus à ce jour. Une publication de la CMAS / FEDAS cite une proposition de la Confédération italienne des syndicats (SIMSI) à cet égard dans laquelle il est recommandé de ne pas dépasser la pression partielle O₂ de 1,3 bar pour le temps de plongée en profondeur et durant la remontée, ainsi que la limite de 1,5 bar (à 5 m, limité dans le temps) pendant la phase de décompression. En cas d'utilisation de NITROX, une recommandation est émise pour l'utilisation d'une pression partielle maximale de 1,4 bar O₂ pendant la plongée. ⁶

Règles générales :

1. Respect des réglementations administratives, des recommandations d'hygiène, des mesures de désinfection pour tous les plongeurs, instructeurs, écoles et organisateurs.
2. Éviter resp. exclure des exercices « Out of Air », etc., en utilisant des équipements « partagés ».
3. Éviter les plongées à risque plus élevé (risque d'accident, de décompression, d'embolie gazeuse artérielle, d'infection, ...). Voir également les recommandations complémentaires de la FLASSA. ⁷
4. Les plongeurs qui n'ont pas été testés positifs lors d'un test COVID et qui ont été asymptomatiques pendant la pandémie en cours et qui continuent à être totalement exempts de symptômes, restent aptes à plonger en fonction du certificat médical établie avant la contraction de la pandémie du COVID-19. Il est à noter qu'il n'y a aucune indication quant à l'immunité de ces plongeurs (sans sérologie actuelle). Même une infection actuelle, sans le diagnostic approprié, n'est pas à exclure.



5. Pour les plongeurs présentant certains symptômes de la maladie, une surveillance médicale peut être nécessaire avant la prochaine plongée. L'aptitude à la plongée peut être au moins temporairement remise en question.
6. Après avoir été testé positif à la COVID-19, **l'aptitude à la plongée a expiré.**

Remarque sur l'examen médical de plongée :

En raison de l'évolution très différente de la maladie, un examen minutieux est nécessaire dans tous les cas avant la délivrance d'un nouveau certificat d'aptitude à la plongée. Cet examen devrait inclure l'évaluation des résultats physiques et neurologiques ainsi que l'évaluation des performances en vue d'éventuels troubles dans les domaines cardiovasculaire, pulmonaire mais aussi neurologique (piégeage d'air « airtrapping », pneumothorax, troubles de rythme cardiaque, insuffisance cardiaque aiguë due à l'immersion, épilepsie due à une modification du seuil de convulsions du système nerveux central, barotraumatisme, etc.).

Critères de délivrance du certificat d'aptitude à la plongée :

- a) Plongeurs ayant été malades avec des symptômes légers (état grippal, traitement ambulatoire, ABSENCE d'insuffisance respiratoire, SANS apport d'oxygène) :
 - 3 mois sans symptômes (décision au cas par cas)
 - État clinique général, mesure de la pression artérielle, ECG (électrocardiogramme)
 - Spirométrie (éventuellement par rapport aux résultats précédents) et éventuellement saturation en oxygène au repos et à l'effort.
 - Si nécessaire diagnostic complémentaire : scanner thoracique, échocardiographie, épreuve d'effort, diagnostic neurologique, ...
- b) Après une maladie grave impliquant les poumons et/ou le cœur (soins intensifs) :
 - Achèvement de tous les examens de contrôle avec rapport complet.
 - Quatre à de préférence **six mois** d'intervalle sans symptômes (décision au cas par cas)
 - État clinique général, mesure de la pression artérielle, ECG
 - Spirométrie (éventuellement par rapport aux résultats précédents) et éventuellement saturation en oxygène au repos et à l'effort.
 - Diagnostic complémentaire : scanner thoracique, échocardiographie, épreuve d'effort, diagnostic neurologique, ...

Ces recommandations sont conformes aux connaissances actuelles du 13 mai 2020. Compte tenu de la forte évolution de la pandémie et des connaissances scientifiques, il est probable que certaines déclarations devront être révisées ou modifiées au cours des prochains mois.

Références :

¹ <https://www.gtuem.org/files/1011/20200424-gemeinsame-stellungnahme-tauchen-und-covid19-gt-m-dlrg-vdst.pdf>

² <https://www.gtuem.org/news/61/0/1535/covid-19-informationen>

³ http://sbmhs.be/2020_0412_Position_de_la_SBMHS.pdf

⁴ <https://www.uhms.org/covid-19-information.html>

⁵ <https://www.medsubhyp.fr/fr/s-informer/se-documenter/covid19.html>

⁶ Medical recommendation FEDAS Decoffing COVID19 V02 05 2020

⁷ <https://www.flassa.lu> – La reprise de la plongée dans le contexte du COVID-19 Protocole de sécurité et de santé