

Précisions pour plongeurs

Remarque préliminaire:

1. Que l'on ait souffert d'une maladie COVID 19 ou que l'on ait été vacciné il convient de respecter la règle générale suivante:

La plongée n'est autorisée que si l'on se sent en bonne santé et en pleine forme.

En l'occurrence, il est sans importance si les symptômes de la maladie ou les effets secondaires de la vaccination étaient modérés ou sévères. Pour la procédure à suivre en fonction des différentes conséquences possibles suite à un contact avec le virus COVID 19 "SARS-CoV2" nous renvoyons à notre flow-chart.

2. Recommandation:

Après une maladie COVID19, nous recommandons de faire un test de natation de 100 mètres avant la première plongée, de préférence en crawl, afin de vérifier la condition physique dans l'eau.

Raison: de nombreux plongeurs qui avaient bien surmonté une maladie COVID19 et qui se croyaient complètement guéris ont montré des difficultés respiratoires en nageant. Ce n'est que par un test de natation qu'ils ont réalisé qu'ils n'étaient pas encore assez performants dans l'eau pour pouvoir plonger à nouveau en toute sécurité. Selon des observations récentes, la maladie COVID 19 entraîne souvent une augmentation prolongée et généralement inconsciente de la fréquence respiratoire. Même après une guérison complète, ce besoin respiratoire accru persiste dans un premier temps et ne revient que lentement à son niveau normal.

Si les résultats de l'examen de contrôle chez le médecin de plongée sont normaux et que le test de natation ne révèle rien d'anormal, il est possible de plonger sans crainte.

Principe de base:

1. Si aucune maladie ("jamais malade") n'est survenue depuis début février 2020, l'aptitude à la plongée ne sera pas restreinte.
2. Si une maladie ("malade") est survenue depuis début février 2020 (symptômes de grippe modérés voire seulement légers), une infection par le coronavirus est possible.

Recommandations:

- a. Répondre au questionnaire sur le site de la SUHMS (www.suhms.org)
- b. Si vous avez eu des symptômes compatibles avec une infection au coronavirus (c'est-à-dire vous avez répondu par "oui" à une ou plusieurs questions du questionnaire), nous vous recommandons de renoncer temporairement à la plongée et de contacter un spécialiste en médecine de plongée (liste disponible sur le site de la SUHMS). Ce dernier décidera après un entretien si une réévaluation complète de l'aptitude à la plongée est nécessaire et à quel moment elle devrait être effectuée.

Raison:

Une infection au coronavirus peut endommager durablement les organes (poumons, cœur, reins et coagulation) et affecter la sécurité en plongée même en l'absence de symptômes. Un examen détaillé auprès d'un spécialiste formé en médecine de plongée capable d'évaluer les risques est indispensable.

3. Si une infection au coronavirus a été confirmée (test PCR positif), l'inaptitude à la plongée sera de 3 mois après la disparition des symptômes.
Après 3 mois, un examen d'aptitude à la plongée auprès d'un spécialiste formé en médecine de plongée sera nécessaire.

Raison:

Pour l'heure, les données concernant l'étendue et la durée des lésions organiques par le coronavirus (poumons, cœur, reins et coagulation) sont encore insuffisantes. L'inaptitude à la plongée de 3 mois constitue une mesure de sécurité pour le plongeur et son binôme.

4. Si une infection au coronavirus a été confirmée (test PCR positif) et qu'une hospitalisation a été nécessaire, l'inaptitude à la plongée sera de 6 mois après la disparition des symptômes.
Après 6 mois, un examen d'aptitude à la plongée avec des examens supplémentaires, y compris test de la fonction pulmonaire complète et ECG d'effort auprès d'un spécialiste formé en médecine de plongée sera nécessaire.

Raison:

Chez les patients si gravement atteints par le coronavirus qu'une hospitalisation s'est avérée nécessaire il faut définitivement s'attendre à une atteinte importante des organes. La gravité et la durée de ces lésions organiques (poumons, cœur, reins et coagulation) par le coronavirus est pour l'heure incertaine. L'inaptitude à la plongée de 6 mois constitue une mesure de sécurité pour le plongeur et son binôme.

5. Nous sommes conscients du fait que dans d'autres pays les recommandations ne sont pas tout à fait les mêmes. Dans certains cas, les arrêts de plongée recommandés après une maladie Covid-19 sont plus courts. Après de longues discussions, le groupe d'experts de la SUHMS qui a rédigé les recommandations ci-dessus est d'avis que les connaissances actuelles sur la nouvelle maladie ne sont pas suffisantes pour recommander des arrêts plus courts avec une sécurité suffisante.

Les recommandations de la SUHMS seront revues par les experts à intervalles courts et réguliers et seront adaptées dès que de nouvelles connaissances significatives seront disponibles.

élaboré: 05.06.2020

révisé:

- 10.08.2020 (conférence du 31.07.2020),

- 31.01.2021 (conférence du 29.02.2021)

- 22.10.21, aucune modification

-14.01.22