

Ce qu'il faut savoir pour reprendre la plongée après la COVID-19

Mise à jour 02/2022

En réponse aux demandes de nos membres, notre compréhension des impacts de la COVID-19 sur les plongeurs évoluant, et considérant l'évolution des variants sur des sujets vaccinés, l'équipe médicale de DAN Europe a mis à jour ses [recommandations pour reprendre la plongée après la COVID-19](#).

En mai 2020, DAN Europe a publié des recommandations auprès des plongeurs ayant contracté le virus du SARS-COV2 ou Covid-19. Ces recommandations ont été incluses dans le [formulaire de déclaration sanitaire](#) de DAN Europe pour la Covid-19, et sont basées sur l'avis médical compilé par la [Undersea and Hyperbaric Medical Society](#) (UHMS) aux Etats-Unis, la [Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique](#) (SBMHS-BVOOG), et le [European Committee for Hyperbaric Medicine and Underwater and Baromedical Society](#) (ECHM & EUBS). L'Université de Californie et de San Diego (UCSD) ont également publié des [recommandations médicales](#) pour les plongeurs loisir, scientifiques et scaphandriers professionnels.

Désormais, avec la reprise de la plongée à de nombreux endroits, en particulier pour des [plongées près de chez soi](#) (#DiveLocal), nous avons reçu des demandes de renseignements de la part de plongeurs ayant souffert de la Covid-19 au sujet du délai de reprise de la plongée en toute sécurité et des précautions à prendre, le cas échéant. En conséquence, nous avons jugé utile de republier ces recommandations médicales telles que présentées ci-dessous. Par ailleurs, nous avons compilé les [expériences récentes sur le terrain de médecins DAN Europe](#) ayant traité et/ou conseillé des plongeurs ayant eu cette infection.



Recommandations médicales pour la reprise de la plongée

Pour l'essentiel, les avis médicaux présentés ci-dessus traitent des diverses manifestations du virus et de son risque de propagation, ainsi que de certains facteurs de risque connus qui déterminent vraisemblablement la gravité de la maladie. Les auteurs ont pris soin de préciser qu'au moment de la rédaction de ces conseils, les données scientifiques restaient limitées, mais que des publications cliniques ont montré des cas de détérioration grave des poumons, du cœur, du système nerveux central et des reins après une infection au virus du Covid-19.

Des préoccupations particulières ont été émises à destination des plongeurs, en raison de la persistance de troubles pulmonaires ou cardiaques. Comme pour d'autres pneumonies virales graves, les plongeurs ayant été infectés par le virus du Covid-19 ont besoin d'observer une période de convalescence avant de reprendre toute activité, ce processus pouvant prendre des semaines ou des mois en fonction de la gravité des symptômes.

Voici donc les recommandations adoptées par consensus pour la reprise de la plongée après la Covid-19. Notez que les recommandations pour les plongeurs ayant été testés positifs au virus du Covid-19 mais qui sont restés totalement asymptomatiques, ainsi que les recommandations pour ceux qui étaient symptomatiques mais qui n'ont pas été hospitalisés, ont été mises à jour depuis les recommandations initiales faites au début du printemps 2020 et sont présentées ci-dessous. Sachez également que les conseils et les recommandations peuvent varier légèrement entre les pays européens. Les recommandations nationales ont été créées pour faire face à ce qui était jusqu'à présent une forme largement inconnue de maladie cardio-pulmonaire, et on ne peut pas s'attendre à ce qu'elles soient entièrement uniformes entre les pays et les cultures. Toutefois, tous invitent les plongeurs à faire preuve de prudence.

Mise à jour 02/2022

En réponse aux demandes de nos membres, notre compréhension des impacts de la COVID-19 sur les plongeurs évoluant, et considérant l'évolution des variants sur des sujets vaccinés, l'équipe médicale de DAN Europe a mis à jour ses [recommandations pour reprendre la plongée après la COVID-19](#).

Recommandations :

- Les plongeurs ayant été testés positifs au virus du Covid-19 mais qui sont restés totalement **asymptomatiques** doivent attendre au moins 30 jours après le premier test négatif avant de demander un certificat médical d'aptitude à la plongée et de reprendre éventuellement la plongée.
- Les plongeurs ayant eu des **symptômes** de la Covid-19 doivent attendre au moins 30 jours après le premier test négatif, plus 30 jours supplémentaires sans symptômes (soit un total de deux mois) avant de demander un certificat médical d'aptitude à la plongée effectué par un spécialiste de la médecine de la plongée.
- Les plongeurs ayant été **hospitalisés en raison de symptômes pulmonaires** liés à la Covid-19 doivent attendre au moins TROIS mois avant de demander un certificat médical d'aptitude à la plongée délivré ou coordonné par un spécialiste de la médecine de la plongée. L'autorisation doit comprendre des tests complets des fonctions pulmonaires (au minimum FVC, FEV1, PEF25-50-75, RV et FEV1/FVC), un test d'effort avec mesure de la saturation périphérique en oxygène, ainsi qu'un scanner haute résolution des poumons pour vérifier le retour à la normale.
- Les plongeurs ayant été **hospitalisés en raison de problèmes cardiaques** liés à la Covid-19 doivent attendre au moins TROIS mois avant de demander un certificat médical d'aptitude à la plongée délivré ou coordonnée par un spécialiste de la médecine de plongée. L'autorisation doit comprendre un bilan cardiaque, y compris une échographie cardiaque et un test d'effort (électrocardiogramme d'effort) pour vérifier que les fonctions cardiaques sont normales.

Il est important que ces tests pulmonaires et cardiaques soient interprétés et validés par un médecin ayant des connaissances spécifiques en médecine de plongée. Notez que les membres de DAN Europe peuvent [bénéficier d'une consultation médicale à distance avec un médecin spécialiste de la plongée](#) du réseau d'assistance aux plongeurs de DAN Europe dans le cadre de leur adhésion.

Nous avons inclus un [organigramme de ces recommandations, téléchargeable et facile à comprendre](#), élaboré par la Société Suisse de Médecine Subaquatique et Hyperbare (SUHMS) ; il a été mis à jour le 29/01/2021. Veuillez noter que les recommandations émises par la SUHMS sont un peu plus restrictives.



Autres facteurs de risque à prendre en considération

Il peut y avoir des risques supplémentaires potentiels pour les plongeurs ayant contracté la Covid-19. La meilleure façon de déterminer si vous êtes sujet à un risque plus élevé de barotraumatisme pulmonaire, de shunt intra pulmonaires, de problèmes cardiaques ou autres, est de procéder à un examen médical recommandé pour la pratique de la plongée. Les plongeurs qui présentent un risque plus élevé doivent prendre en compte les éléments suivants lors de leur reprise d'activité, en consultation avec un médecin spécialiste de la plongée.

Syndrome de surpression pulmonaire (barotraumatisme pulmonaire) : Notez que les plongeurs qui ont présenté des symptômes pulmonaires graves peuvent souffrir de séquelles pulmonaires persistantes, voire permanentes, même si les fonctions pulmonaires semblent être revenues à la (quasi-)normale. Ces séquelles peuvent entraîner un risque plus élevé de barotraumatisme pulmonaire, même après des plongées sans remontée rapide ou incontrôlée. (Référence : Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique)

Toxicité pulmonaire de l'oxygène : A l'heure actuelle, on sait très peu de choses sur une éventuelle sensibilité accrue du tissu pulmonaire aux effets toxiques de l'oxygène ; par conséquent, une attitude prudente serait d'éviter la plongée technique impliquant la respiration prolongée de gaz hyperoxiques, avec une PO₂ de 1,3 ATA ou plus, par exemple la plongée au recycleur. Une simple "plongée au nitrox", où une PO₂ maximale de 1,4 ATA n'est respirée que sur de courtes périodes, dans la partie la plus profonde de la plongée, ne devrait pas poser de problème. (Référence : Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique)

Accidents de décompression : On en sait encore moins sur l'éventuelle altération de la capacité du poumon à "filtrer les bulles" après une infection pulmonaire au virus du Covid-19. Cela pourrait entraîner

une augmentation significative du risque d'accident de décompression. Par conséquent, une conduite prudente consisterait à ce que les plongeurs ayant souffert de symptômes pulmonaires liés à la Covid-19, limitent temporairement (ou définitivement) leurs plongées bien en deçà des limites de non-décompression (NDL) de leur ordinateur (de sorte qu'à aucun moment de la plongée, l'ordinateur n'indique des paliers de décompression obligatoires). (Référence : Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique)

Prévenir la propagation : Covid-19 et activités de plongée

On s'attend à ce que le virus du Covid-19 persiste au sein de notre communauté, entraînant un risque permanent de transmission entre personnes si elles se tiennent à proximité directe ou partagent un équipement personnel commun. Chaque centre de plongée ou équipe de plongée doit effectuer une analyse de risques pour la prévention et la limitation de ces risques en utilisant les recommandations publiées. Les plongeurs et les centres de plongée doivent respecter strictement les directives de désinfection du matériel de plongée émises par les fédérations de plongée, [DAN Europe et Divers Alert Network](#).

De façon générale, il est recommandé de :

- **Maintenir les mesures de distanciation sociale** requises par les autorités locales même pendant les activités liées à la plongée (en particulier toutes les étapes en surface), y compris le port du masque et le maintien d'une distance sociale adaptée.
- **Désinfecter les équipements personnels et de location**, y compris les équipements d'oxygène de secours, avec des produits désinfectants adaptés couvrant un large spectre de germes, y compris les champignons, les bactéries, les spores et les virus.
- **Éviter l'échange d'appareils respiratoires personnels**, sauf en cas de véritable urgence.
- Planifier tout exercice de "partage d'appareils respiratoires" de manière à **assurer la sécurité de chacun**.

En suivant les recommandations ci-dessus, les plongeurs peuvent limiter les risques de propagation de l'infection et s'assurer que les plongeurs qui ont eu la Covid-19 reprennent leurs activités de plongée de la manière la plus sûre qui soit.

