



**SOCIÉTÉ DE PHYSIOLOGIE ET DE MÉDECINE  
SUBAQUATIQUES ET HYPERBARES DE LANGUE  
FRANÇAISE**

**Le conseil scientifique**

12 mai 2020

**Reprise des activités de plongée de loisir après l'épidémie CoViD-19**

**Fiche pour les médecins délivrant les certificats d'absence de contre-indication (CACI)**

Date de rédaction : 17/04/2020

Révisions : 24/04/2020 – 25/04/2020 – 08/05/2020 – 12/05/2020

A l'heure où ce texte est rédigé, l'infection à SARS-CoV2 est connue pour provoquer des atteintes pulmonaires, cardiaques, neurologiques et rénales.

On sait que des personnes n'ayant pas présenté de tableau clinique et ayant été en contact avec le virus peuvent être porteuses saines du virus ou présenter des signes radiologiques pulmonaires en tomographie assistée par ordinateur (TDM).

Les personnes guéries du coronavirus peuvent rester porteuses asymptomatiques pendant plusieurs semaines (cas à 37 jours documenté).

Dès que cela sera rendu possible par les pouvoirs publics, les pratiquants d'activités subaquatiques sportives ou de loisir (au premier rang desquelles la plongée), les opérateurs responsables d'établissements proposant ces activités, voudront reprendre leurs activités.

Il est recommandé que tout plongeur, candidat plongeur qui déclare avoir ressenti des signes évocateurs d'une infection à SARS-CoV2 ou avoir été en contact avec une personne atteinte fasse l'objet d'un examen médical avant de pouvoir reprendre ses activités, à la recherche d'absence de contre-indication.

En effet, au-delà des mesures que devront prendre les organisateurs de ces activités et qui font l'objet d'autres recommandations, des précautions médicales sont à prendre pour autoriser un pratiquant ou un postulant à l'une de ces activités.

Les différentes conduites à tenir sont basées sur les réponses fournies par les intéressés au questionnaire de dépistage n°1 figurant en annexe. Différents cas sont à considérer :

**1/ Sujet n'ayant pas présenté d'épisode infectieux, ORL, broncho-pulmonaire ou syndrome grippal depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020 (sujet indemne).**

Le bilan médical ne sera indiqué que dans le cadre de la délivrance du CACI prévue par la réglementation. La reprise ou le début des activités pourront s'effectuer sans délai.



## **2/ Le sujet n'a pas présenté d'épisode infectieux mais a été en contact avec un cas probable ou confirmé de CoViD-19.**

Après anamnèse et examen clinique complet, le médecin examinateur pourra, s'il le juge nécessaire, s'appuyer sur un examen sérologique pour orienter sa démarche.

Des altérations fonctionnelles à l'effort (dyspnée, palpitations, tachycardie) apparues récemment par rapport à l'état antérieur (avant l'épidémie) seront recherchées :

- à l'aide du questionnaire n° 2 ;
- par l'exécution d'un test d'effort simple combiné si possible à une oxymétrie de pouls (step-test de 3 minutes, test de marche de 6 minutes par exemple).

En présence d'éléments d'orientation au questionnaire ou d'une désaturation à l'effort (diminution de la SpO<sub>2</sub> d'effort de plus de 5 % par rapport à la SpO<sub>2</sub> de repos) des investigations complémentaires spécialisées devront être menées, parmi lesquelles ECG, EFR, TLCO, TDM thoracique, au repos et s'il y a lieu à l'effort, en tenant compte des recommandations spécifiques publiées par les différentes sociétés savantes et par la HAS. La reprise des activités subaquatiques ne pourra intervenir qu'après normalisation du bilan.

## **3/ Le sujet a présenté un épisode infectieux probable ou confirmé de CoViD-19 de forme bénigne sans oxygénothérapie.**

Il est recommandé de respecter une période de convalescence de 1 mois minimum, jusqu'à 3 mois en fonction de l'évaluation médicale.

En fonction des données de l'examen clinique, du questionnaire et du résultat de l'oxymétrie de pouls à l'effort, un bilan complémentaire pourra être prescrit (ECG, EFR avec TLCO, TDM thoracique), au repos et s'il y a lieu à l'effort (cf. *supra*).

La reprise sera autorisée après normalisation du bilan.

## **4/ Le sujet a présenté un épisode CoViD-19 et a bénéficié d'une oxygénothérapie.**

Il est recommandé de respecter une période de convalescence de 6 mois.

Le bilan pour la reprise pourra comprendre, en tenant compte des recommandations des sociétés savantes concernées et de la HAS :

- un examen tomodensitométrie thoracique,
- une exploration fonctionnelle pulmonaire avec mesure de TLCO,
- un ECG,
- un bilan biologique avec dosage de la créatinine plasmatique et calcul du DFG,
- une évaluation des fonctions cognitives (mémoire, humeur) et du sommeil.

Une épreuve d'effort cardio-respiratoire peut être indiquée si le sujet se déclare gêné à l'exercice.



**5/ Le sujet présente le jour de l'examen médical un épisode infectieux compatible CoViD-19.**

Le médecin pourra s'appuyer sur un examen par PCR pour établir le diagnostic selon les recommandations en vigueur. Le sujet sera revu après guérison.

**Progressivité de la reprise**

En raison du déconditionnement lié à la période de confinement et des inconnues qui existent sur la persistance de séquelles sur l'adaptation physiologique du système cardio-pulmonaire aux contraintes de la plongée (immersion, ventilation sous pression, décompression) il est recommandé d'effectuer la reprise de manière très progressive pour les différents paramètres de la plongée (temps de plongée, profondeur, température de l'eau, efforts physiques).



| <b>Questionnaire n° 1 :</b>  |     |     |             |
|--|-----|-----|-------------|
| <b>DEPISTAGE DES CAS SUSPECTS OU SYMPATOMATIQUES</b>   |     |     |             |
|  | OUI | NON | COMMENTAIRE |
| <b>Avez-vous ou quelqu'un de votre entourage a-t-il eu ou ressenti :</b>   |     |     |             |
| De la température > 38° C  |     |     |             |
| Des frissons   |     |     |             |
| Des courbatures  |     |     |             |
| Une fatigue importante   |     |     |             |
| Des maux de tête inhabituels   |     |     |             |
| Des maux de gorge  |     |     |             |
| Le nez qui coule, des crachats   |     |     |             |
| Une perte de goût et/ou de l'odorat  |     |     |             |
| Une perte d'appétit  |     |     |             |
| Des douleurs thoraciques   |     |     |             |
| Une toux   |     |     |             |
| Un essoufflement inhabituel  |     |     |             |
| Des douleurs abdominales et/ou une diarrhée  |     |     |             |
| D'autres signes  |     |     |             |
| <b>Avez-vous été :</b>   |     |     |             |
| Testé positif pour le Covid 19 ?   |     |     |             |
| En contact étroit <sup>1</sup> avec une personne positive pour le COVID-19 ou ayant eu certains des signes précédents ?  |     |     |             |
| <sup>1</sup> <i>Un contact étroit est une personne qui, à partir de 24 h précédant l'apparition des symptômes d'un cas confirmé, a partagé le même lieu de vie ou a eu un contact direct avec lui, en face à face, à moins d'1 mètre du cas ou pendant plus de 15 minutes.</i> |     |     |             |
| Observation :  |     |     |             |



**Questionnaire n° 2 :**

**DEPISTAGE D'UNE SYMPTOMATOLOGIE A L'EFFORT**

*(ce questionnaire n'est valable que pour les pratiquants actifs ou très actifs, dans le cas contraire, recherchez une symptomatologie similaire lors d'un exercice physique modéré et/ou demandez un avis médical)*

|   | OUI | NON | Commentaires ou description |
|---|-----|-----|-----------------------------|
| Avez-vous effectué des activités physiques récemment / exercices habituels (entraînement courant) ?   |     |     |                             |
| Dans ce cadre avez-vous ressenti une fatigue inhabituelle ?   |     |     |                             |
| Avez-vous ressenti une gêne respiratoire ou un essoufflement inhabituel ?   |     |     |                             |
| • Au repos  |     |     |                             |
| • A l'effort modéré (marche)  |     |     |                             |
| • A l'effort soutenu (course)   |     |     |                             |
| Pouvez-vous courir 50 mètres ?  |     |     |                             |
| Pouvez-vous monter un étage en courant ?  |     |     |                             |
| Avez-vous eu une impression de fatigue musculaire inhabituelle ?  |     |     |                             |
|   |     |     |                             |
| Si vous avez un traitement médical régulier, avez-vous eu l'impression qu'il ne suffisait plus, qu'il faudrait peut-être consulter le médecin qui vous suit ? |     |     |                             |
|   |     |     |                             |