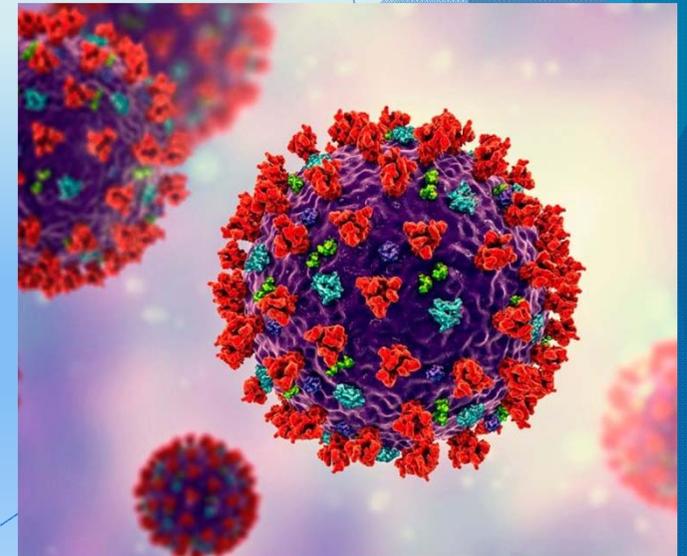


REPRISE DE LA PRATIQUE APRES : CONFINEMENT COVID 19 VACCINATION ANTI COVID

Conseils et recommandations de la CMPN pour
la reprise de nos activités subaquatiques

Dr. Anne-Claire Heller
Présidente de la Commission Médicale 68



QUELQUES PRINCIPES

1. Ne pas pratiquer en cas de doute sur sa situation infectieuse

⇒ Risque pour sa santé

⇒ Risque pour les autres

2. Reprise progressive, adaptée et raisonnée, pour:

- ▶ Limiter les risques de transmission virale
- ▶ Limiter les risques de la reprise d'activité physique
- ▶ Limiter les risques d'accident sportif et de plongée

3. Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) :

- ▶ VACCIN +++
- ▶ Mesures sanitaires : distanciation, gestes barrière, désinfection du matériel, premiers secours...



PUIS-JE PRATIQUER MON ACTIVITÉ SUBAQUATIQUE AUJOURD'HUI ?

15/05/2020
medical.ffessm.fr

▶ Si vous présentez ou avez présenté durant ces 15 derniers jours un ou plusieurs des signes suivants

- Température > 38°C ou impression de fièvre (frissons/sueurs)
- Gêne respiratoire, essoufflement inhabituel
- Toux
- Crachats
- Diarrhée
- Courbatures hors contexte de pratique sportive
- Modifications du goût et/ou de l'odorat
- Fatigue importante et inhabituelle
- Maux de tête inhabituels
- Nez qui coule

▶ Si vous avez été en contact étroit¹ avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué CoViD-19 positif durant ces 5 dernières semaines

▶ Si vous avez été diagnostiqué CoViD-19 positif durant des 5 dernières semaines²

**Pas de pratique
aujourd'hui, consultez
votre médecin avant de
pratiquer votre activité
préférée !**

Pas d'automédication

¹ Contact à risque (Haut Conseil de la Santé Publique) : toute personne ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé ou probable ; ayant prodigué ou reçu des actes d'hygiène ou de soins ; ayant partagé un espace confiné (bureau ou salle de réunion, véhicule personnel, ...) pendant au moins 15 minutes avec un cas ou étant resté en face à face avec un cas durant plusieurs épisodes de toux ou d'éternuement ; étant élève ou enseignant de la même classe scolaire (maternelle, primaire, secondaire, groupe de travaux dirigés à l'université) ; ayant eu un contact direct avec un cas, en face à face, à moins d'1 mètre, quelle que soit la durée (ex. conversation, repas, flirt, accolades, embrassades). En revanche, des personnes croisées dans l'espace public de manière fugace ne sont pas considérées comme des personnes-contacts à risque.

² La contagiosité précède l'apparition des signes. Des portages sur des durées longues ont été décrits. Les difficultés de respect strict des mesures barrières conduisent à préconiser une durée d'éviction de la pratique de 5 semaines à partir de la date présumée de contact.

1. REPRISE APRES CONFINEMENT

▶ Risques :

- Sédentarité : limiter les risques de blessures, d'accident cardio-vasculaire ou d'accident de plongée
- problèmes de santé chroniques déstabilisés

▶ Le Ministère des sports

- **Impose une consultation médicale pour les personnes ayant contracté le Covid-19**

(test RT-PCR ou sérologie + et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou Symptomatologie Covid)

- **Conseille une consultation médicale si sédentarité** durant le confinement et/ou présentant une **pathologie chronique**.

▶ CMPN : idem + en ALD, obésité, + de 65 ans

CONSEILS POUR LIMITER LES RISQUES A LA REPRISE

► Pour la pratique de la plongée en scaphandre :

- Plongées dans la courbe de sécurité les premières semaines, à moins de 20 mètres
- Surveillance de ses sensations respiratoires et de sa consommation en particulier
- Pas de recherche de profondeur

► Pour la pratique de l'apnée :

- Privilégier le travail sur le relâchement, la détente et le mouvement
- Reprendre en dessous de son niveau habituel
- Pas de recherche de performance

► Pour nos disciplines fédérales sportives :

- Échauffement à soigner
- Reprendre en dessous de son niveau habituel
- Privilégier le travail de gestuelle et de mouvement
- Privilégier le travail de fond (endurance aérobie)
- Pas de recherche de performance



Du bon sens !

2. REPRISE APRES COVID 19

Différents statuts médicaux :

1. Pratiquant asymptomatique
 - ▶ Contact d'un cas confirmé
 - ▶ Dépisté Covid + par PCR ou sérologie
2. Pratiquant ayant été symptomatique :
 - ▶ Non hospitalisé, n'ayant pas requis d'oxygénothérapie
 - ▶ Hospitalisé n'ayant pas requis de soins de réanimation
 - ▶ Hospitalisé en réanimation ou soins continus

1. PRATIQUANT COVID ASYMPTOMATIQUE

But : Limiter les risques d'accident sportif et de plongée

▶ **Eviction 10 jours à 3 semaines de la pratique** des activités fédérales à partir de la date de contact présumée

▶ **Pratique sportive terrestre** à encourager, en attendant la reprise.

Elle permet :

l'autoévaluation d'effort

le conditionnement physique

▶ **Et visite médicale !**



2. PRATIQUANT AYANT ÉTÉ SYMPTOMATIQUE



A) Non hospitalisé (forme peu grave, qui n'a pas nécessité d'oxygénothérapie)

▶ *Contre-indication : 5 semaines minimum*

avant réévaluation médicale pour envisager reprise activité

▶ Contenu de l'évaluation médicale :

- Evaluation clinique et autoévaluation d'effort
- Evaluation d'effort (recherche désaturation <94% de fin d'effort) en cas de doute
- Examens et avis complémentaires en cas d'anomalie clinique



Nouveau CACI par médecin fédéral, du sport, de plongée ou hyperbare

REPRISE APRES COVID 19 : autoévaluation d'effort

Avez-vous effectué des activités physiques récemment / exercices habituels (entraînement courant) ?

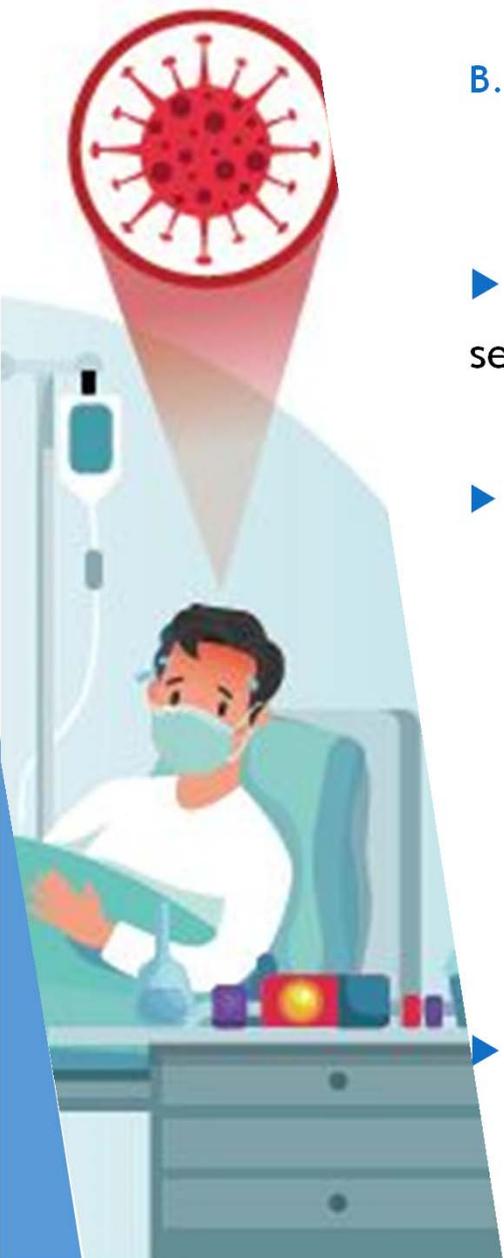
1. Si oui :

- ▶ avez-vous ressenti une fatigue inhabituelle ?
- ▶ avez-vous eu des sensations respiratoires inhabituelles ?
- ▶ avez-vous ressenti une gêne dans la poitrine ?
- ▶ avez-vous ressenti des palpitations ? Noté des anomalies de fréquence cardiaque ?

2. Si non :

- ▶ avez-vous eu des sensations respiratoires anormales au repos ?
- ▶ avez-vous eu des sensations respiratoires anormales à la marche ?
- ▶ pouvez-vous courir 50 mètres
- ▶ ou monter un étage en courant
- ▶ ou monter 2 étages en marchant sans vous arrêter ?
- ▶ 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 ?





B. Pratiquant ayant été symptomatique, hospitalisé hors service de soins critiques (réanimation...)

▶ ***Contre-indication : 2 à 3 mois***

selon évolution clinique et avant réévaluation médicale pour reprise activité

▶ Contenu de l'évaluation médicale :

- Evaluation clinique et autoévaluation d'effort
- Evaluation d'effort (recherche désaturation <94% de fin d'effort) en cas de doute
- *ECG*
- *Bilan spécialisé suivant données cliniques : s'assurer de la normalité de l'état ventilatoire et cardiaque*

▶ **Nouveau CACI par médecin fédéral, du sport, de plongée ou hyperbare**

c. Pratiquant ayant été symptomatique, hospitalisé dans un service de soins critiques (réanimation...)

▶ *Contre-indication : 6 mois minimum*

- *et plus certainement*
- *Jusqu'à normalisation du suivi pneumo et cardio*

▶ Suivant données du suivi, *envisager CI définitive à l'activité telle que pratiquée antérieurement* et accompagner vers réorientation de pratique

▶ A envisager durant la phase de rééducation :

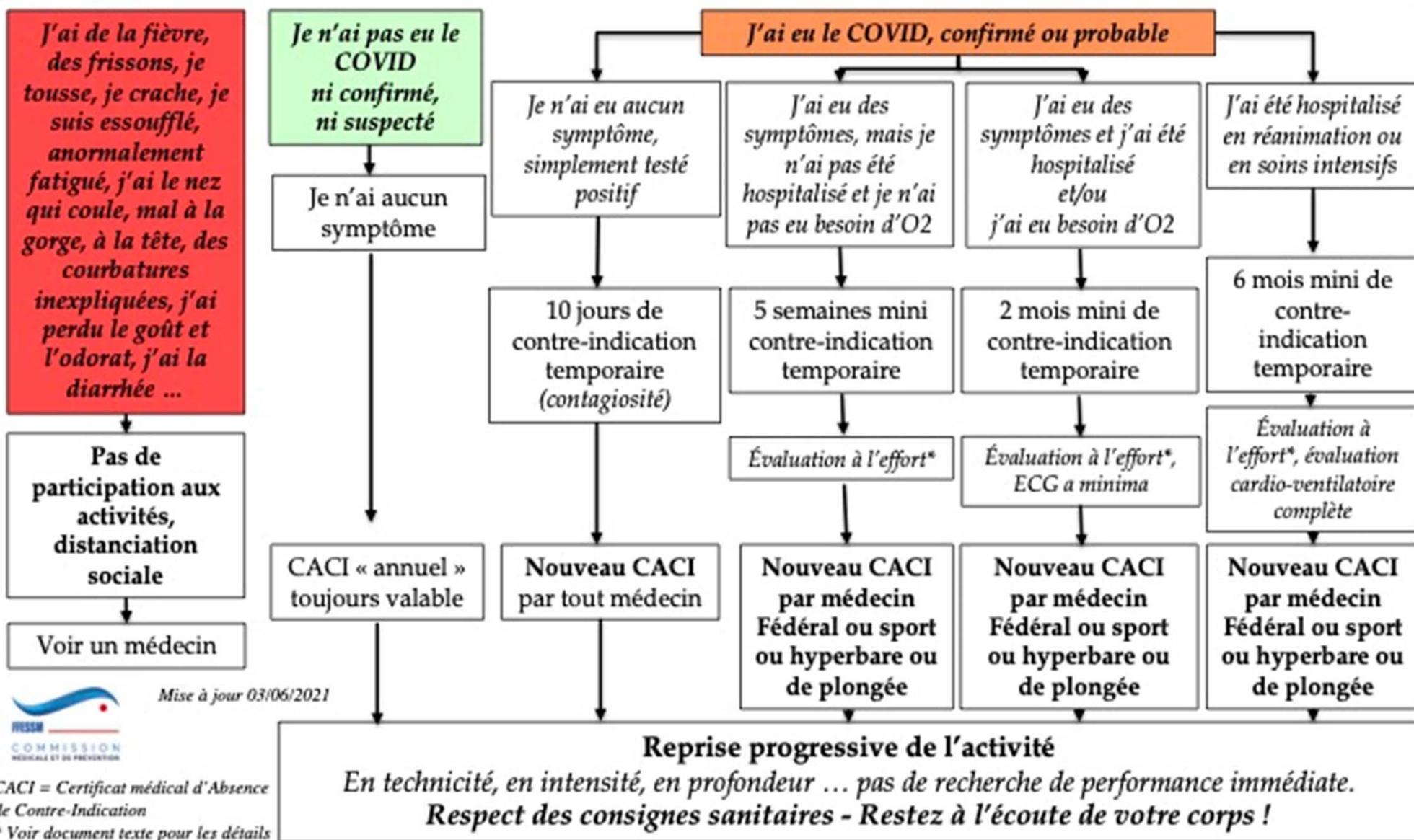
- activité type sport-santé sub (intérêt du tuba et de l'apnée ...)
- Pour aller progressivement lorsque l'état le permet vers reprise très progressive

❖ *Ces patients vont bénéficier d'une réadaptation médicalisée le plus souvent et d'un suivi pneumo/cardio*

▶ **Nouveau CACI par médecin fédéral, du sport, de plongée ou hyperbare**



PANDÉMIE COVID-19 : EST-CE QUE JE PEUX PRATIQUER AUJOURD'HUI ?



REPRISE APRES VACCINATION



Vaccination → réaction inflammatoire dans l'organisme qui implique l'activation des cellules endothéliales et des plaquettes.

D'où possibilité d'interférence avec le risque d'accident de désaturation (ADD)

Seule façon d'éviter l'ADD = s'abstenir de plonger !

CONSEIL : *Abstention de plongée de quelques jours* après vaccination
puis reprise progressive par des plongées dans la courbe de sécurité

Pas de pratique si l'on ne se sent pas en forme ou si réaction vaccinale importante.

En cas de sensation anormale pendant votre plongée, stoppez tout effort et fin de plongée

SOUS L'EAU, ÉCOUTEZ VOS SENSATIONS

▶ En plongée, si vous sentez des signes anormaux

- Essoufflement inhabituel
- Gêne respiratoire
- Douleur dans la poitrine
- Impression d'irrégularité du cœur, palpitations
- Toux
- Sensations de malaise / mal être
- Fatigue inhabituelle

**Stoppez votre activité,
signalez-le
et sortez de l'eau.**

Pas d'automédication, il faut consulter votre médecin en cas de signe anormal.



Merci de votre attention

Des questions ?