

VOYAGES et PLONGEE

Dr Valérie PONCIN
Médecin coordonnateur FFESSM
Commission médicale 40/64



Réunion SMV septembre 2015



Plan

- **RAPPELS**
 - Principaux accidents de plongée
 - Principales contre-indications
 - CAT devant un accident de plongée
- **Préparer son voyage**
- **Pendant**
- **Après**

Réunion SMV septembre 2015

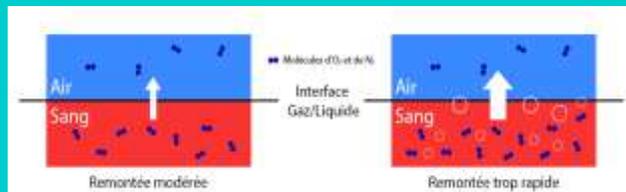
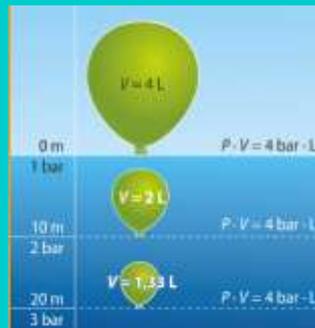
Plongée



Réunion SMV septembre 2015

Plongée

- Loi de Mariotte
- Loi de Henry



Réunion SMV septembre 2015

Principaux accidents de plongée

- Accidents baro-traumatiques
Oreilles, sinus, dents
Surpression pulmonaire
- Accidents toxiques
Essoufflement
Narcose à l'azote
Hyperoxie
- Accidents de décompression
- Œdème pulmonaire d'immersion



NOYADE

Principales contre-indications

- Grossesse
- Pathologies cardiaques, phlébites
- Épilepsie
- Asthme, IRC
- ORL
- Prise de médicaments



Terrains particuliers:
Diabète
Handicaps

Principales contre-indications

The screenshot shows the website of the Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins (FFESSM) Commission Médicale et de Prévention. The page features a navigation menu at the top with categories like 'Le CNFPH', 'La médecine fédérale', 'Terrains particuliers', 'Prévention dopage', 'Disciplines sportives', 'Documentation', 'Liens', and 'Divers'. The main content area includes several news items:

- Démission de leur fonction des membres de la CMPN**: A news item dated 10/04/2016 reporting on the resignation of several members of the Commission Médicale et de Prévention Nationale (CMPN) following a vote on April 10, 2016.
- Le mot du Président**: A short message from Bruno Grandjean, President of the FFESSM, regarding the resignation.
- Mandat du Médecin Fédéral**: A notice regarding the manual of the Fédéral Medical Officer.

On the right side, there is a search bar, a 'Retour à l'accueil' link, and a 'TROUVER UN MÉDECIN' section.

CAT devant un accident de plongée

Tout symptôme médical survenant dans les suites d'une plongée doit être considéré a priori comme un accident de plongée et traité comme tel.

- O2 15l/mn
- Faire boire
- Aspirine
- Evacué en urgence vers un caisson hyperbare

NOYADE



SEQUELLES

Préparer son voyage

- Destination
- Etat de forme, certificat médical
- Quoi emporter ?

Réunion SFMV septembre 2015

Destination

Réunion SMV septembre 2015

Destination: critères de choix:

Type de voyage: séjour



Type de voyage: croisière plongée



Destination critères de choix:

- Durée du séjour / longueur du voyage et décalage horaire
- Langue
- Proximité d'un caisson hyperbare



Réunion SMV septembre 2015

Destination critères de choix:

Equipement du centre de plongée / affiliation CMAS, PADI, FFESSM



Réunion SMV septembre 2015

Critères de choix: l'état de forme

**ACTIVITE DE LOISIR QUI NECESSITE
UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE**

PHYSIQUE : fatigue, entraînement physique

PSYCHIQUE: stress ..

TABAC +++



Réunion SMV septembre 2015

Le certificat médical de non contre-indication à la plongée

MEDECIN du SPORT ou SPECIALISTE de la PLONGEE

Evalue l'état de forme

Existence d'une CI (asthme, épilepsie, diabète, grossesse, médicaments...)

Oreilles

Test sportif, épreuve d'effort ...

Conseille



DENTISTE

Réunion SMV septembre 2015

Le certificat médical de non contre-indication à la plongée (suite)

Principaux facteurs de risque d'accident de décompression:

L'âge
Le surpoids
Le tabac
HTA
La fatigue

Déshydratation

Réunion SMV septembre 2015

Place de la consultation de médecine des voyages

VACCINS: Tétanos

Hépatite B: transmission théorique possible

Hépatite A suivant pays

+/- fièvre jaune, typhoïde, méningite ...

TRAITEMENT ANTI-PALUDEEN si besoin (vérifier avant l'absence d'effets secondaires: vertiges, nausées, angoisses ...)

Le certificat médical de non contre-indication à la plongée (suite)

RISQUES DES MEDICAMENTS EN PLONGEE

Risques de la maladie:

psychiatrique —> panique

rhume, sinusite —> barotraumatismes

cardiaque, hypertension —> mort subite

Risques des médicaments:

masquer un symptôme d'accident de plongée

favoriser l'ivresse des profondeurs



QUOI EMPORTER ???



Matériel de plongée

Livrets, diplômes, licence...

Masque à sa vue, lentilles ...

Trousse médicale



Réunion SFMV septembre 2015

TROUSSE MEDICALE

PLAIE: pansements étanches, Bétadine, compresses stériles, compresses alcoolisées

Anti moustiques, pommade antibiotique, pommade cortisonée

Opht: collyre antiseptique, larmes artificielles

ORL: prévention des otites externes (rinçage, séchage, alcool boriqué)

Anti-inflammatoires, anti-biotiques

Sinus: Aturgyl, Déturgylone..... (avec réserve)

Réunion SFMV septembre 2015

TROUSSE MEDICALE (suite)

Mal de mer anti-nauséeux (mais risque en plongée)

Anti-diarrhéiques

Envenimations, anti-histaminiques

Crème solaire, casquette, lunettes de soleil, aiguille ...



Somnifères, psychotropes

- Attention à la durée de vie +++
 - Ex: Tranxène 55h, Lexomil 20h, zopiclone 1,5/2,5h ...
- Somnolence, baisse de la vigilance, gêne à la prise de décision, hallucinations, paresthésies, éruptions cutanées...



Réunion SMV septembre 2015

www.daneurope.org

www.daneurope.org

Home | À propos de nous | Contacts | FAQ | Français

Rechercher

Adhérer / Renouveler Accès au MyDAN

NOUVEAU ASSURANCE RECHERCHE MEDICALE TRAINING PROGRAMME PARTENAIRES SECURITE SHOP

Les médecins de plongée DAN sont toujours là pour toi

Urgences

Ce que nos membres disent

J'ai reçu l'aide médicale presque immédiatement. Un tout grand merci pour l'information et d'avoir fait si vite. Dieu te bénisse.

Dr. Patrick Nussli

Alert Diver

NEWS EVENTS

EUBG 2014 DAN Europe Researchers Drag the Patrick Nussli Award

leur engagement et leur expertise lors de la 2014 Diving Summit

Réunion SFMV septembre 2015

PENDANT LE VOYAGE



Réunion SMV septembre 2015

1-Pendant le VOL

- Se lever, contention
- BOIRE +++
- Dormir
- Ne pas prendre froid +++

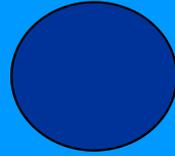


Réunion SFMV septembre 2015

Au cours du séjour

■ L'hygiène de vie:

- Sommeil: attendre pour plonger
- Alimentation (gazs)
- Prise de médicaments
- Drogues « festives »



Réunion SMV septembre 2015

Les drogues « festives »



TABAC

Désaturation de l'hémoglobine en O₂

Post plongée : vaso-constriction:
piégeage de bulles

Détérioration du filtre pulmonaire

ALCOOL

CAFEINE

ATTEINTE DU SNC:

- ↗ temps de réaction
- ↘ performances visuelles
- ↘ capacité de jugement, self-contrôle,
euphorie, désinhibition

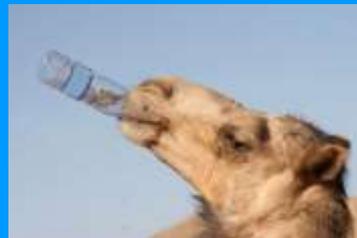
ADD PAR DESHYDRATATION

Réunion SMV septembre 2015



Au cours du séjour

- BOIRE +++
 - AV et AP la plongée, sans soif
 - Surtout si sueurs, diarrhée
 - Prévention de l'accident de décompression



Réunion SMV septembre 2015

La plongée



- **AVANT:** attendre si fatigué
- **PENDANT:**
 - ne pas plonger enrhumé
 - porter une combinaison
 - **Prudence accrue (paliers) +++**
 - **Pas de plongée profonde si pas de caisson**
 - **2 plongées/jour maximum**
- **APRES:** boire, pas d'activité physique.

Réunion SMV septembre 2015

VOYAGE de RETOUR



Réunion SMV septembre 2015

- Pas de plongée 24 H avant de prendre l'avion (sous-pression relative 0.8 B), tissus encore chargés d'azote
- Pas d'avion si otite baro-traumatique.

Réunion SMV septembre 2015

RETENIR

- Certificat médical par médecin spécialisé
- Prévenir la déshydratation
- Si pas de caisson: plongées sans paliers et maximum 2/jour

Réunion SMV septembre 2015



Je vous remercie

Réunion SMV septembre 2015