



Fédération française d'études et de sports sous-marins
Commission Médicale et de Prévention normande



Le 11 mai 2017

Chers confrères,

Vous êtes sollicités pour des certificats de non contre-indication aux sports subaquatiques.

Nous vous rappelons que la plongée sous-marine, qu'elle soit avec bouteille ou en apnée, implique des perturbations importantes de la physiologie. Une immersion à 20 mètres crée une pression sur le corps 3 fois supérieure à la pression atmosphérique.

Le plongeur sénior sédentaire, volontiers en surpoids voire cardiopathe, est particulièrement à risque d'accident cardiovasculaire, 1^e cause de mortalité en plongée.

De plus, chez tout plongeur mal préparé, indépendamment de son âge ou son entraînement sportif, un simple essoufflement dû à un effort intense, est susceptible de se compliquer d'une syncope, ou de réactions inadaptées conduisant à un accident de décompression ou une noyade, potentiellement mortels ou sévèrement invalidants.

Une évaluation de l'adaptation à l'effort physique de vos patients est donc nécessaire mais pas suffisante, et il convient d'évaluer également :

- l'absence des nombreuses contre-indications spécifiques aux différentes activités subaquatiques, qui figurent au dos du certificat-type que nous vous conseillons d'utiliser (Pièce jointe), et sur le site <http://medical.ffessm.fr>. Nous vous conseillons également, afin d'être exhaustif, d'utiliser le questionnaire de santé et la fiche médicale ci-joints ;
- la connaissance par le plongeur de ses limites, notamment en fonction de son degré d'expérience et d'entraînement, et d'autant plus si son niveau technique lui permet une pratique en autonomie ou d'encadrement qui nécessitent de pouvoir porter assistance à d'autres plongeurs ;
- l'absence de conduite d'automédication à risque (contre-indication des vasoconstricteurs...)

La FFESSM conseille aux membres et licenciés de privilégier, chaque fois que possible, le recours à un médecin fédéral, et ce, même dans les cas où le certificat de non contre-indication peut être délivré par tout médecin.

Les médecins fédéraux de la région Normandie (Liste ci-jointe) sont à votre disposition pour vous aider à conseiller au mieux vos patients plongeurs, et ainsi à participer à la promotion d'activités subaquatiques riches en expériences, mais en toute sécurité.

Bien confraternellement

La Commission Médicale Normande

Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

Plus de documentation sur le site de la Commission Médicale et de Prévention Nationale :

<http://medical.ffessm.fr>