



# P3F Mag

- Le mot du Président
- Mise au point: Les nouveautés médicales de la fédération J F Imbs
- Les évènements.
- Le nouveau compresseur est arrivé

## **Le mot du président:**

Déjà 12 ans que Plongée des Trois Frontières est sortie des fonds de l'abime, que de chemin parcouru, de plongées, de formations effectuées, de voyages, de sorties avec des amis, de sorties avec des plongeurs, des compagnons de route qui ont œuvré dans tous les domaines pour que P3F trace sa route en surface et dans les profondeurs.

Au départ la plongée était notre principale activité, au fil des années une section apnée a vu le jour, elle compte actuellement une douzaine de personnes, une section hockey a suivie mais elle a de la peine à démarrer

2015 est une année à mettre dans les annales de P3F, un pas de plus franchi et quel pas : l'achat du compresseur de 33m<sup>3</sup> avec une participation de la ville de Huningue, du Crédit Mutuel, et la plus grosse dépense pour P3F, nous avons aussi mis en place une station de gonflage Nitrox pour le club et les extérieurs.

Les diverses formations que P3F propose, de la préparation et du passage des différents brevets de plongée, préparation des cadres, fait que P3f est autonome du P1 au P3 et du RIFA plongée.

Après un intermède d'une dizaine d'année nous avons décidé de reprendre la parution du journal du club.

Le P3F Mag (c'est son nom) paraîtra tous les quatre mois. Son édition sera sous forme électronique (de préférence) et papier. Un petit coin lui sera réservé sur le site du club.

Quelle en sera sa composition :

- 1) L'évènementiel : ; obtention de niveaux fédéraux, padi, cmas ; attribution de titre ou de médaille; naissance ; mariage ; promotion et hélas décès.
- 2) les nouvelles de la fédération : changement dans les statuts, dans l'organisation des plongées, des niveaux de plongée.
- 3) Les animations Orgateuf et les voyages en mer passés ou projetés.

- 4) Une mise au point complètera le journal. Elle sera consacrée à l'organisation mondiale de la plongée, de la Cmas, de la fédération, à la technique, à la mise en œuvre d'une plongée club, au médical. Ce ne sont pas les sujets intéressants qui manquent.

La philosophie de ces articles correspondra aux ex émissions de Fr3 : **c'est pas sorcier** ; vous aurez ainsi des bases et pourrez vous documenter plus avant si cela vous tente.

Un premier article sera consacré aux récents changements intervenus dans le domaine médical : certificats médicaux, asthme, diabète.

### **Mise au point**

#### **Actualités sur le certificat médical**

Le certificat médical préalable au passage de niveau 2 et 3 ainsi que les diverses qualifications PA et PE, peuvent être désormais rédigés par un médecin généraliste.

*(Quoiqu'il arrive il vaut mieux se référer à un médecin fédéral)*

Cette décision a été prise par le Comité Directeur National, sur demande de la CTN, juste avant la période estivale 2014. Elle fait suite à une demande des clubs de la côte d'Azur car les vacanciers ne trouvaient pas suffisamment rapidement de médecin fédéral pendant leur temps de vacances pour établir ce certificat médical.

L'information a été diffusé immédiatement par la CTN, dans Subaqua puis par une lettre du Président BLANCHARD aux élus suite à des polémiques sur la validité de la mesure.

La décision a en effet été prise contre l'avis de la CMPN. Ce désaccord a entraîné un gel des actions en cours.

La réunion de la CMPN qui avait lieu le même jour à Paris a toutefois validé la possibilité de faire réaliser le certificat médical par tout médecin pour les baptêmes handisub® à moins de 2 m et pour les 2ème et 3ème Etoile de Mer en plongée enfant (pas de certificat pour la 1ère Etoile de Mer).

La CMPN demande au CDN de mettre en place des aides à la décision pour les médecins non spécialisé (questionnaire, certificat type...)

**Ps** : Cdn : comité directeur national ; Ctn : commission technique nationale ;

Cmpn : commission médicale paritaire nationale.

Les médecins reconnus par la fédération sont actuellement les médecins généralistes pour un certain nombre d'actes limités, les médecins "spécialisés" ayant acquis la qualification sport ou hyperbare et bien sûr le médecin fédéral. Au vu du tableau, l'action de ce dernier s'orienterait vers un rôle d'expertise.

Vous trouverez dans le tableau synoptique ci-après la qualité des médecins habilités à délivrer des certificats de non contre indication en fonctions des différentes disciplines pratiquées:

**Commission Médicale et de Prévention du Comité Interrégional EST de la FFESSM**  
Réunion de Vesoul – 4 octobre 2014

**Tableau synoptique des *qualités des médecins habilités à délivrer des certificats de non contre indication* en fonction des disciplines pratiquées.**

PRATIQUE	PUBLIC	CONDITIONS	MEDECIN
Exploration	Enfants > 8 ans	Baptême et Pack découverte	Pas de certificat médical
		Inférieurs à 14 ans.	Médecin Fédéral ou Médecin Spécialisé*
		12 ou 13 ans et titulaires du N1	Tout Médecin
	Adultes	Baptême et Pack découverte	Pas de certificat médical
		Plongeurs air et nitrox	Tout Médecin
		Plongeurs Trimix et Recycleur	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
Handisub*	Baptême < 2 mètres	Tout Médecin	
	Toute Immersion > 2 mètres	Médecin Fédéral ou Médecin spécialiste de Médecine physique***	
Passage des Brevets	Enfants	1° étoile de mer	Pas de certificat médical
		2° et 3° étoile de mer	Tout Médecin
		Passage Plongeur de Bronze, Argent et Or	Médecin Fédéral ou Médecin Spécialisé*
	Adultes	Passage des Niveaux P1, P2 et P3	Tout Médecin <b>(La CMPN préconise toujours le recours à un Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport** pour le passage du P2 et du P3)</b>
		Passage des qualifications PA12 au PA 60	Tout Médecin
		Passage des brevets nitrox	Tout Médecin
		Passage des brevets Trimix et Recycleur	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
		Passage du Guide de Palanquée N4	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
		Passage des Brevets d'enseignement d'Initiateur à l'Instructeur National	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
		Handisub*	Passage des PESH 6 au PESH 40

Encadrement et enseignement	Adultes	Encadrement et enseignement air ou Nitrox	Tout Médecin
		Encadrement ou enseignement Trimix ou Recycleur	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
		Instructeur Régional	Conformément aux modalités définies par la CTR (Cf RI du collège)
		Instructeur National pour l'enseignement des MF2 au sein des stages et examens organisés par la CTN	Médecin Fédéral, Spécialisé* ou du Sport**
Faire figurer sur le certificat médical la mention "... <b>et à l'encadrement ou à l'enseignement</b> "			n'est pas une obligation.

Siège Social : FFESSM CIR EST - Maison des Sports - 3,place de la Bibliothèque - 57000 METZ  
Siret 448 108 118 00010 - APE 926C - [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)

2/7

En matière d'asthme et de diabète les choses ont également évolué :

### Asthme :

*L'asthme est une pathologie des petites bronches qui se rétrécissent et se ferment ne laissant plus l'air sortir. Une augmentation des sécrétions bronchiques augmente encore le phénomène. Le tout entraîne des difficultés respiratoires importantes et à la remontée une surpression pulmonaire est possible.*

Je publie ce tableau comparatif dans son intégralité avec son cortège de termes médicaux. Les asthmatiques qui connaissent bien leur pathologie pourront s'y référer. Vous noterez cependant un certain assouplissement puisque un asthme bien équilibré par le traitement de fond n'est plus une contre-indication formelle. L'asthme d'effort reste par contre contre-indiqué.

**Asthme et plongée**

<i>Nouvelles recommandations dans l'asthme</i>	
Ancien texte	Nouveau texte
<b><i>Profil de l'asthmatique</i></b>	
<p><i>Asthme bénin</i></p> <p><i>Pas d'antécédent de crise grave,</i> <i>Pas d'asthme d'effort</i></p> <p><i>&lt; 6 crises par an</i></p>	<p><i>Asthme bénin</i></p> <p><i>Pas d'antécédent de crise grave,</i> <i>Pas d'asthme d'effort</i></p> <p><i>&lt; grade 1 de la classification internationale (GINA)</i> <i>&lt; 1 crise par semaine,</i> <i>&lt; 1 crise nocturne tous les 15j</i></p> <p><i>Ne pas plonger en période d'instabilité</i></p> <p><i>Attendre 2 à 7 jours,</i> <i>selon les conditions de la crise,</i> <i>après une crise non sévère (sinon CI)</i></p>
<b><i>Tests Spirométriques</i></b>	
<p><i>EFR normale</i> <i>VEV1S &gt; 90% de Théorie</i></p> <p><i>Test de réversibilité aux</i> <i>béta 2 mimétiques</i></p>	<p><i>EFR normale</i> <i>Théorique +/-2 DS</i> <i>VEMS + CVF &gt; 80% Théorique</i> <i>VEMS/CVF &gt; 75% Théorique</i> <i>DEM 25-75 &gt; 70% Théorique</i></p> <p><i>Réversibilité conseillée</i> <i>mais non systématique</i></p> <p><i>Mesure d'hyper-réactivité bronchique</i> <i>non conseillée mais possible</i></p>
<b><i>Traitement de l'asthme</i></b>	
<p><i>Plongée contre indiquée</i> <i>si prise d'un traitement de fond</i></p>	<p><i>Pas de contre indication</i> <i>Si l'asthmatique est parfaitement</i> <i>équilibré par son traitement de fond,</i> <i>aux mêmes critères qu' un patient ne nécessitant pas</i> <i>de traitement.</i></p>

## **Diabète et plongée :**

*Le diabète comprend deux volets de pathologies :*

*Le premier est due à l'augmentation ou la baisse trop importante de la glycémie. Elles peuvent entraîner des pertes de connaissance. C'est celles que vous connaissez le mieux et qui contre indiquent la plongée.*

*Le second est due aux complications dégénératives provoquées par le diabète quel que soit. C'est l'atteinte de la rétine et des nerfs, l'insuffisance rénale et surtout les possibilités de coronaropathie et artérite des membres inférieurs. Ces pathologies sont sournoises, graves, toujours évolutives et peuvent, par elles même, contre indiquer la plongée.*

### **Possibilité pour les diabétiques de type 1 ou sous insuline :**

- accès à l'autonomie N2 : PA 20/PE 40
- un seul diabétique par palanquée
- plongée sans paliers obligatoires
- 2 plongées / jour maximum (règles fédérales)
- T° eau > 14°C sauf en cas de port de combinaison étanche
- resucrage sous l'eau possible dès lors que le Lâcher Reprise d'Embout est acquis.
- annexer la lettre d'informations au plongeur diabétique au document fourni au diabétologue pour que ce dernier en discute avec lui.

### **Pratique de la plongée subaquatique de loisir avec scaphandre par les diabétiques de type 2 :**

#### *1) Médicaments autorisés sans restrictions :*

- biguanides (metformine : Glucophage® ; Stagid®)
- glitazones (Actos® ; Avandia®)
- inhibiteurs de la DPP4 (Januvia® ; Xelevia® ; Galvus® ; Onglyza®)
- analogues du GLP1 (Byetta® ; Victoza®)

#### *2) Médicaments autorisés sauf pendant le ou les jours de plongée car peuvent entraîner un météorisme*

- inhibiteurs des alpha- glucosidases (Glucor® ; Diastabol®)

3) Médicaments nécessitant une adaptation pendant le ou les jours de plongée car peuvent entraîner une hypoglycémie

-sulfamides (Diamicron®; Daonil® ; Amarel® ; Glucidoral® ; Glibenese®)

-glinides (Novonorm®)

-insulines basales (Lantus® ; Levemir® ; Insulines NPH®)

Les diabétiques traités par l'une ou plusieurs des molécules interdites doivent en référer à leur médecin traitant ou leur diabétologue référent pour modifier momentanément et pendant la période des plongées leur traitement afin d'éviter les risques d'hypoglycémie.

L'équilibre diabétique doit être correct : HbA1c :< 8,5% (= hémoglobine glyquée)

Un avis cardiologique est requis pour tout diabétique type 2 lors de la première licence et par la suite selon un rythme déterminé soit en référence aux recommandations en cours soit selon l'avis du médecin cardiologue, diabétologue, traitant, ou fédéral.

Les complications macro et micro angiopathiques, (*c'est à dire les grandes et les petites artères*) sans oublier l'ischémie silencieuse (*coronarienne*), sont les risques majeurs du diabétique de type 2.

Les complications microangiopathiques sont une contre-indication formelle à la plongée (rétinopathie évoluée, néphropathie, neuropathie)

Les complications macroangiopathiques rentrent dans le cadre des contre-indications à évaluer notamment pour les coronaropathies.

### **Encadrement:**

Un diabétique souhaitant accéder à un niveau d'encadrement, hors initiateur, ne peut pas être autorisé à réaliser cette étape.

Un diabétique déjà encadrant peut continuer à encadrer en exploration uniquement sans dépasser 20 m

Ces tableaux synoptiques s'adressent aussi bien aux moniteurs et aux guides de palanquée qu'aux patients diabétiques pour qu'ils connaissent bien la réglementation médicale actuelle.

Cette dernière présente de nombreux assouplissements. Des personnes contre- indiquées encore récemment, pourront maintenant plonger moyennant quelques aménagements certes, mais le progrès est réel.

### **En conclusion:**

Les assouplissements concernant les asthmatiques et les diabétiques sont de taille.

Une concertation doit obligatoirement s'instaurer entre les pneumologues, les cardiologues, les diabétologues et le médecin fédéral.

Le secret médical existe toujours et doit être respecté, néanmoins chaque plongeur touché par ces maladies doit être conscient des risques qu'il encourt pour lui-même et les membres de la palanquée. Il paraît donc évident que ce dernier en parle, pour éviter d'éventuels accidents, au moins au directeur de plongée et au guide de palanquée.

*JF Imbs médecin fédéral*

### **Les évènements:**

William : 2<sup>ie</sup> du nom fait la joie de ses parents A. Abriel.

Bérénice et Constance comblent de bonheur leurs parents Fabien Chardon

Les réussites au N2: Mlle Anastasia Rimelen , Frank Seipel et Alexandre Abriel.

Thomas Lapointe a brillamment réussi son examen guide de palanquée (anciennement N4).

Frank Pflieger est maintenant MF1

Les apnéistes: Stéphan et Dominique :réussite au iE2 en Juin, Angélo Polidori 8<sup>ie</sup> au championnat de France à Chartres.

Félicitations à tous.

### **Le compresseur:**

Un nouveau compresseur de marque Bauer 33m<sup>3</sup> a été installé au club au courant du mois de Mars :

Le financement a été laborieux : économie du club, recherche de sponsors, nombreuses implications de tous les membres du club (soirée de gala, bourse vêtements enfants, baptême de plongée, coupe d'apnée etc.). Merci à la municipalité de Huningue, au Crédit Mutuel, pour leurs aides généreuses pratiquement le 1/3 de la somme.

Les anciens compresseurs ont pu être vendus.

L'installation air a été complétée par une station nitrox qui servira aux membres du club ainsi qu'aux plongeurs extérieurs. Merci à Jacques d'avoir insisté pour la mise en œuvre du circuit nitrox ; merci aussi car il a réalisé la totalité de l'installation du compresseur ainsi que de la transformation des rampes de remplissage des bouteilles.

Les membres du club "gonfleur" ont suivi pour l'occasion un stage de gonfleur nitrox (gaz blender) IANTD au courant du mois de Juin 15.

### **Le nouveau local P3F:**

Lors de la création du club la municipalité de Village Neuf nous avait cédé un local qui s'est rapidement révélé exigu.

La municipalité de Huningue nous a alors confié le local actuel à côté du cimetière en nous précisant qu'il serait temporaire.

En cours d'année la municipalité nous fait savoir qu'elle envisageait, en 2019, de construire un nouveau local de sport nautique à côté de l'actuel camping municipal.

Nous cohabiterons avec le club de canoë kayak : CAPDA

Des plans ont été dressés en collaboration avec les élus et le service technique de la ville. Le projet est maintenant initié. Nous avons donc bon espoir !!.