



**CERTIFICAT DE NON CONTRE-INDICATION  
DIABETOLOGIQUE  
A LA PLONGEE SOUS-MARINE**

*Certificat à remplir par un Endocrinologue – Diabétologue nécessaire à la réalisation du  
certificat médical final de non contre-indication délivré par un médecin de la FFESSM*

Je soussigné (e) Docteur ..... exerçant en qualité d'Endocrinologue – Diabétologue atteste avoir pris connaissance des 7 conditions de non contre-indication à la plongée sous-marine chez le diabétique, recommandées par la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-marins et figurant au dos de ce certificat, et certifie que M/Mme/Mlle ..... né (e) le ..... dont j'assure le suivi depuis au moins un an répond à ces 7 conditions et ne présente pas à ce jour de contre-indication diabétologique à la plongée sous-marine avec les prérogatives restreintes prévues par la FFESSM pour les plongeurs diabétiques insulinotraités.

Certificat valable un an, fait à la demande de l'intéressé et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à ....., le ...../...../.....

Signature du médecin

Cachet du Médecin



### **SEPT CONDITIONS DE NON CONTRE-INDICATION DIABETOLOGIQUES A LA PLONGEE SOUS-MARINE DE LOISIR**

1. Diabétique insulinotraité âgé d'au moins 18 ans.
2. Suivi diabétologique régulier ( $\geq 3$  fois / an) depuis au moins un an par le même diabétologue. Une éducation diabétologique, notamment concernant la gestion de l'insulinothérapie et prévention de l'hypoglycémie en cas d'activité sportive a été dispensée.
3.  $HbA1c \leq 8,5\%$
4. Auto-surveillance glycémique régulière  $\geq 4$  fois / jour.
5. Aucune hypoglycémie sévère ni acidocétose dans l'année.
6. Seuil de perception correct des hypoglycémies ( $> 0,50g/l$ ). Le patient doit savoir reconnaître une hypoglycémie et y réagir seul.
7. Absence de retentissement macroangiopathique ou microangiopathique. En particulier pas de neuropathie périphérique patente.

### **Aptitude restreinte à la plongée sous-marine en cas de diabète insulinotraité**

- Plongées dans la courbe de sécurité uniquement.
- Plongées dans l'espace médian = 20 mètres maximum.
- Durée maximale de plongée = 30 minutes
- Plongées encadrées par un par un E2 en milieu naturel, un E1 en milieu protégé. (Aucune autonomie n'est possible, quel que soit le niveau de formation du plongeur)
- La palanquée ne peut comprendre qu'un seul plongeur diabétique insulino-dépendant quel que soit le niveau de ce dernier.
- Pas de plongées dans de mauvaises conditions climatiques (courant, mer agitée, température  $< 14^\circ$ , faible visibilité, etc ...) ou de conditions gênant la mise en pratique du protocole de mise à l'eau (pas de bateau pneumatique ou de plongée de nuit notamment).

Madame, Mademoiselle, Monsieur, vous êtes diabétique insulinotraité, et allez pratiquer la plongée sous-marine de loisir. Le certificat médical de non contre-indication vous a été remis pour une durée d'un an, et avec les restrictions et les recommandations de la FFESSM explicitées ci dessous.

### **1/ Aptitude restreinte : Vos prérogatives de plongée :**

- Plongées dans la courbe de sécurité uniquement.
- Plongées dans l'espace médian = 20 mètres maximum.
- Durée maximale de plongée = 30 minutes
- Plongées encadrées par un par un E2 en milieu naturel, un E1 en milieu protégé. (Aucune autonomie n'est possible, quel que soit le niveau de formation du plongeur)
- La palanquée ne peut comprendre qu'un seul plongeur diabétique insulino-dépendant quelque soit le niveau de ce dernier.
- Pas de plongées dans de mauvaises conditions climatiques (courant, mer agité, température < 14°, faible visibilité, etc ...) ou de conditions gênant la mise en pratique du protocole de mise à l'eau (pas de bateau pneumatique ou de plongée de nuit notamment).
- Strict respect du protocole glycémique de mise à l'eau.

### **2/ Votre binôme et le directeur de plongée doivent être informés de :**

- Votre diabète.
- Du signe d'hypoglycémie
- De la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

### **3/ Vous devez impérativement avoir avec vous, en plus du matériel habituel de plongée :**

- Votre lecteur de glycémie en état de marche avec bandelettes et stylo auto piqueur. (prévoir un récipient pour recueillir les bandelettes et lancettes usagées)
- Un moyen de vérifier l'acétonurie ou l'acétonémie.
- Traitement insulinique habituel à disposition dont stylo d'insuline rapide.
- Moyen de resucrage à bord – au minimum 60 grammes de Glucides. (15g = 1 petit berlingot de jus de fruit ou de lait concentré sucré ou 1 barre de céréales...)
- Moyen de resucrage à emporter pendant la plongée dans votre gilet stabilisateur. (Glucodose®, lait concentré sucré, ...). Si un resucrage s'avérait nécessaire, il serait à effectuer en surface.

### **4/ Adaptation des doses d'insuline :**

Baisser les doses d'insuline de 30% :

la veille de la plongée : base,

le jour de la plongée: base + bolus.

A adapter au cas par cas après discussion avec votre diabétologue

## 5/ Prévention de l'hypoglycémie : protocole de mise à l'eau

### 3 glycémies capillaires à T-60, T-30 et T-15 minutes

*Les contrôles glycémiques devront être effectués avant d'embarquer (environ 1h avant la plongée), avant de s'équiper (au moins 30mn avant l'immersion) et dans les 15 mn précédant la mise à l'eau*

**T-60 mn :**  
glycémie < 1,6g : prendre 30g de glucides  
glycémie entre 1,6 et 2g : prendre 15g de glucides  
glycémie > 2g : attendre le contrôle à 30 mn  
glycémie > 3g : vérifier l'acétonémie ou l'acétonurie  
si elle est positive :**STOP annulez votre plongée**

**T-30 mn :**  
glycémie < 1,6g : prendre 30g de glucides  
glycémie entre 1,6 et 2g : prendre 15g de glucides  
glycémie > 2g : attendre le contrôle à 15 mn

**T-15 mn :**  
glycémie < 1,60g : **STOP annulez votre plongée**  
glycémie entre 1,6g et 2g : prendre 15g de glucides et mise à l'eau  
glycémie > 2g : mise à l'eau

<b>OBJECTIF GLYCEMIQUE DE MISE A L'EAU &gt; 2g/l</b>
--

## 6/ En cas de sensation d'hypoglycémie en cours de plongée :

A/ Faire le signe « ça ne va pas »

B / Ce signe implique fin de plongée immédiate et retour en surface selon les procédures habituelles

C/ Resucrage en surface et retour au Bateau.