

Reprendre l'apnée après confinement contexte de Covid-19 (éléments médicaux)

Anne HENCKES

12 mai 2020

COVID-19

POUR LA PROTECTION DE TOUS
RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES
ET UNE DISTANCE ENTRE NOUS



Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades



Se laver ou se
désinfecter réguliè-
rement les mains



Tousser ou
éternuer dans
son coude



Utiliser un
mouchoir à usage
unique et le jeter



Porter
un masque

Covid-19

- Apparition fin 2019 de pneumonies d'allure virale, province de Hubei en Chine
- 9 janvier 2020 : cette maladie est liée à un nouveau virus de la famille des coronavirus

⇒ SARS-CoV 2

⇒ COronaVirus Disease 19 => COVID 19

- 14 mars 2020 : circulation active du virus en France

SARS-CoV 2

- Un virus enveloppé
 - Cette enveloppe lui permet de pénétrer dans les cellules de l'hôte

60 à 140 nm !

Le virus Sars-CoV-2, vu au microscope électronique, en orange, en train d'infiltrer la surface des cellules (en vert) • Crédits : © Niaid-RML

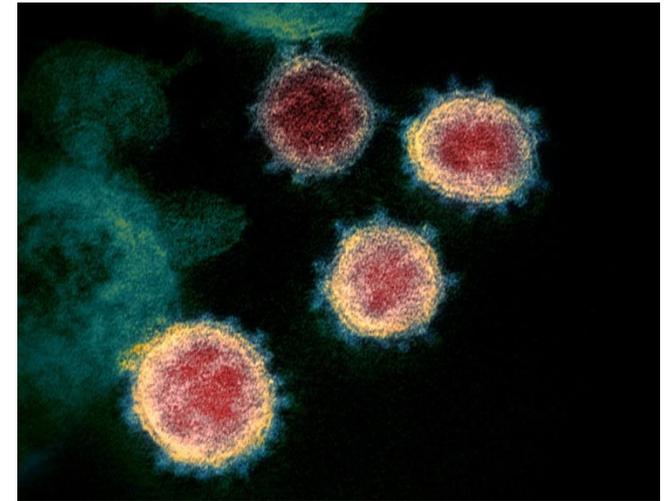
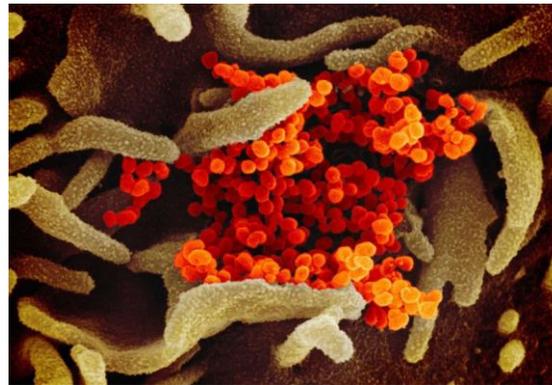
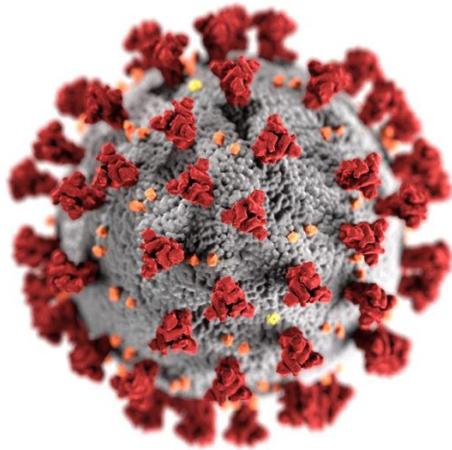


Illustration created at the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) of the ultrastructural morphology exhibited by coronaviruses. Image by CDC/ Alissa Eckert, MS and Dan Higgins, MAMS, courtesy the CDC.

Transmission electron microscope image showing SARS-CoV-2— also known as 2019-nCoV, the virus that causes COVID-19— isolated from a patient in the U.S. Image courtesy NIAID-RML.

C'est contagieux !

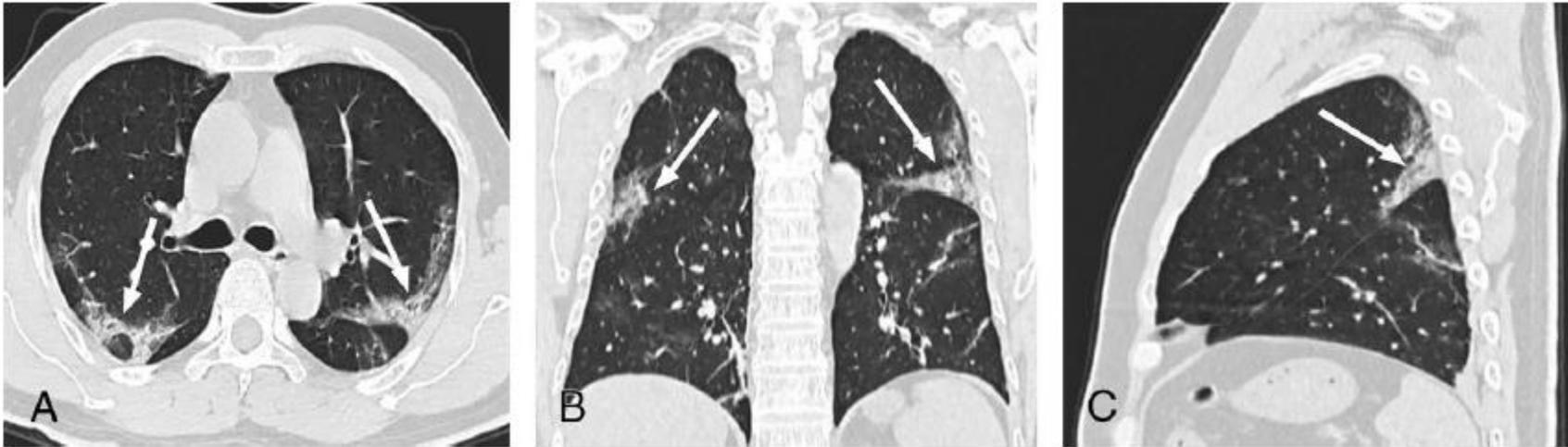
- Transmission inter humaine :
 - Par **voie aérienne** : les gouttelettes émises lorsque l'on parle, on tousse, on éternue ...
 - ⇒ Mains – visage : les **mains deviennent vectrices** du virus
- Particules virales aussi retrouvées dans les selles :
 - Leur contagiosité n'est pas bien établie
- Contagiosité : pas uniquement chez les sujets symptomatiques !
 - Les asymptomatiques peuvent aussi transmettre...

Une infection avant tout respiratoire

- Des atteintes respiratoires de gravité variable :
 - Atteintes respiratoires hautes
 - Atteintes respiratoires basses : pulmonaires
- Des atteintes autres également parfois associées :
 - Neurologiques
 - Cardiaques
 - ...

Une infection avant tout respiratoire

... Pas toujours corrélée aux manifestations cliniques !

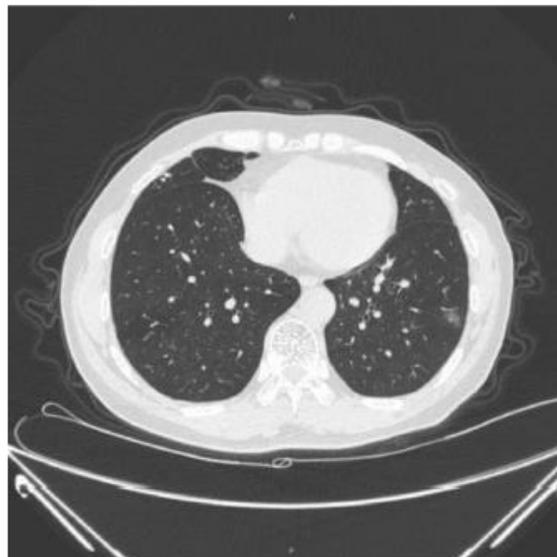
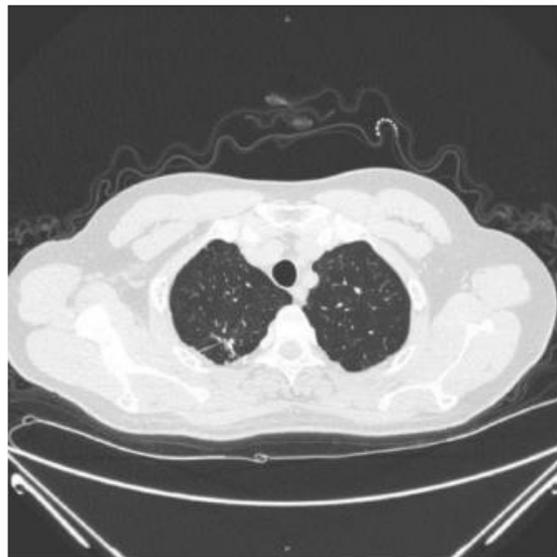


Homme de 44 ans : fièvre (38,5°C), toux, sensations vertigineuses et céphalées

Une infection avant tout respiratoire

... Parfois vraiment peu

Patient asymptomatique



Reprise de nos activités sub

- Sédentarité et confinement = aussi à risques pour notre santé !
- ... Mais vigilance sur 2 aspects de la reprise:
 - **Transmission virale**
 - Limiter le risque de « cluster plongée / apnée ... » !
 - **Accident sportif**

Limiter le risque de transmission virale

- Respect des gestes barrière

COVID19

COMMENT PORTER LE MASQUE EN TISSU ?



SOUS LE NEZ



AU DESSUS DU
MENTON



PAS ASSEZ
SERRÉ



SOUS LE
MENTON



COUVRANT LE NEZ, LA
BOUCHE, LE MENTON



W40314-001-2003 - 20 mars 2020

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

Limiter le risque de transmission virale

- Respect des gestes barrière
... Pas facile tout le temps durant nos activités

quand tout se passe bien :

*la préparation de la séance
à sec au maximum*

*le binôme qui surveille ... :
masque de plongée + tuba ?
(à défaut de masque barrière !)*

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Eviter de se toucher le visage

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

W0314-001-2003 - 20 mars 2020

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000 (appel gratuit)

Limiter le risque de transmission virale

- Respect des gestes barrière

... Pas facile tout le temps
durant nos activités

... et en cas d'accident ???

INFORMATION CORONAVIRUS **COVID-19**

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Eviter de se toucher le visage

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

W0314-001-2003 - 20 mars 2020

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) **0 800 130 000**
(appel gratuit)

Limiter le risque de transmission virale

- Responsabilisation individuelle aussi :
pas de pratique si on risque de contaminer !
 - Questions à se poser **avant chaque sortie** :
ai-je un risque particulier ?
 - Si vous avez des signes anormaux :
restez chez vous et consultez votre médecin !

Est-ce que je peux pratiquer aujourd'hui ?

- ✓ Ai-je ou ai-je présenté durant ces 15 derniers jours **un ou plusieurs signes** suivant :
 - 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
- ✓ Ai-je été en contact étroit avec une personne ayant présenté l'un de ces signes ou diagnostiqué Covid-19 positif
- ✓ Ai-je été diagnostiqué Covid-19 ???

Matériel personnel à privilégier !

- Evitez le partage de matériel
- Prévoyez votre gourde ou bouteille d'eau (identifiée)
- Ne laissez pas trainer vos affaires (sac ou caisse)



Les risques d'accident

Limiter les risques d'accident

- Liés à la sédentarité :
 - Tout le monde n'a pas pu faire de sport durant le confinement !
 - Des pratiquants suivis pour problème de santé n'ont pas forcément eu leur suivi médical « normal » !
- Liés au Covid-19 et à ses séquelles éventuelles

En l'absence de Covid-19

- Une reprise progressive !
 - Des risques de blessures musculo-tendineuses
 - Pas de surestimation :
 - Vos performances à la reprise ne seront pas celles d'il y a 2 mois
 - Démarrage trop fort => risque d'accident cardio vasculaire, risque de syncope
 - Ecoutez vos sensations (et respectez-les !)

Ecoutez vos sensations

Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

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

En l'absence de Covid-19

- Une reprise progressive !
 - En pratique :
 - Soignez **l'échauffement** et la **récupération**
 - Reprenez **en dessous** de votre niveau habituel
 - Privilégiez le foncier :
 - détente, relâchement, gestuelle
 - Travail de l'endurance intéressant
 - Ne montez pas trop vite en intensité – ne poussez pas trop vite vers la perf
 - Respectez les **consignes de sécurité** habituelles :
 - Binôme de niveau au moins équivalent
 - Surveillance
 - Vérifications préalables (site, courant, météo, ...)

Vous avez rencontré le SARS-CoV2

- De près ou de loin : des questions surtout !
 - Le risque de transmission : durée de contagiosité ?
 - Des études ont montré des durées de portage long ... Jusqu'à 5 semaines !
 - Une pneumopathie dont les séquelles sont mal connues :
 - Atteintes réelles et durée pour les formes non ou peu symptomatiques ?
 - Formes symptomatiques : durée des lésions
 - D'autres atteintes possibles, en particulier cardiaques :
 - Chez qui ?

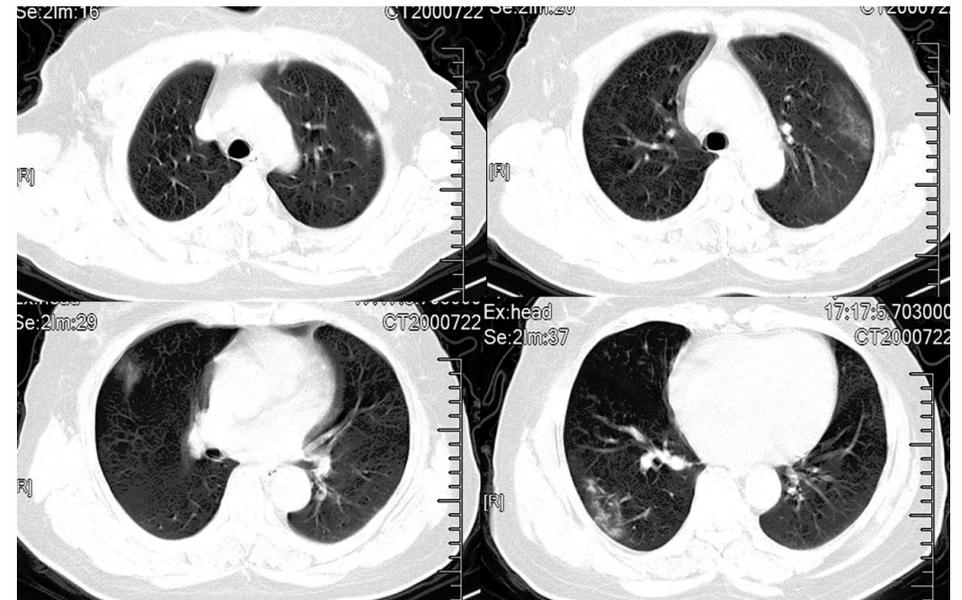
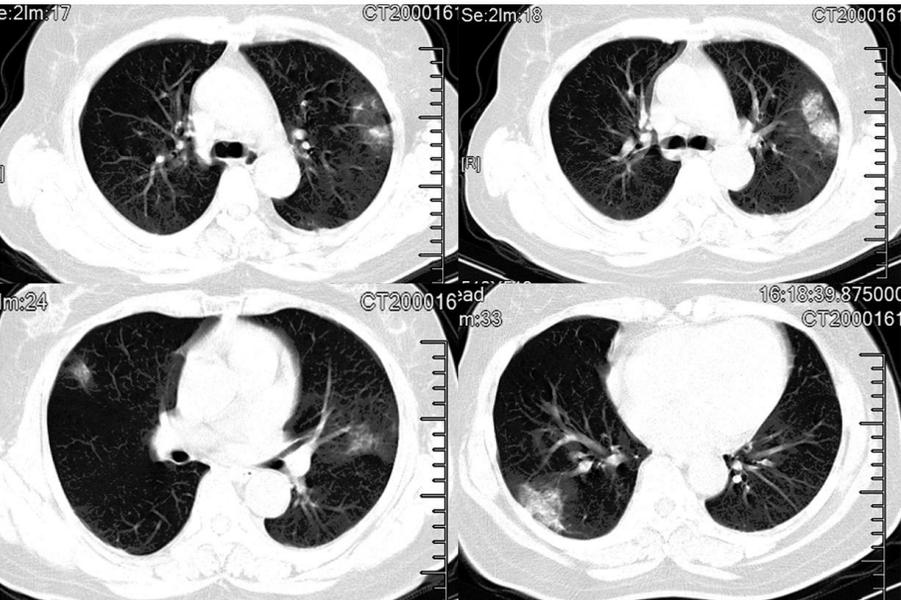
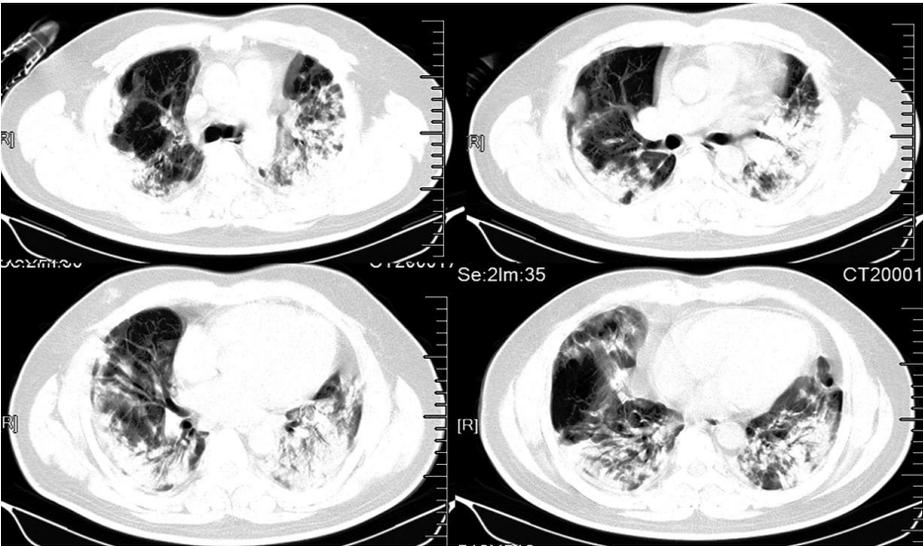
Evolution après ?

J15 après début
symptômes

Figure 3: Chest CT images

(A) Transverse chest CT images from a 40-year-old man showing bilateral multiple lobular and subsegmental areas of consolidation on day 15 after symptom onset. Transverse chest CT images from a 53-year-old woman showing bilateral ground-glass opacity and subsegmental areas of consolidation on day 8 after symptom onset (B), and bilateral ground-glass opacity on day 12 after symptom onset (C).

J8 après début symptômes = = = = = => J12



Vous avez rencontré le SARS-CoV2

- De près ou de loin : des questions surtout !
- Les risques possibles de l'activité en cas de séquelles persistantes :
 - L'immersion est milieu favorisant
 - Un accident cardio vasculaire
 - Un oedème pulmonaire
 - L'apnée est à risque spécifique :
 - De syncope hypoxique
 - D'oedème pulmonaire (impact de l'effort intense / des contractions diaphragmatiques (?) / de la profondeur

Vous avez rencontré le SARS-CoV2

- De près ou de loin : un peu de prudence raisonnée
 - Pour votre santé ! (et vos proches ...)
 - Pour les secouristes :
 - Éviter les situations à risque d'intervention de secouristes ...
 - Pour notre activité



Vous avez rencontré le SARS-CoV2

- Une première évaluation :
 - Activité physique sur terre !
 - Reprenez progressivement
 - Ecoutez vos sensations
 - ⇒ Votre reconditionnement à l'effort
 - ⇒ Evaluation de votre tolérance cardio respiratoire à l'effort
- Et une évaluation avec votre médecin préféré (fédéral / sport/ plongée)
- Si feu vert : **reprise progressive** !

Ecoutez vos sensations

Stoppez votre activité, signalez et sortez de l'eau si vous ressentez des signes anormaux :

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

Et l'apnée-santé ???

- Des malades qui ont/auront besoin d'une rééducation et d'une réadaptation
 - Générale :
 - Fatigue importante
 - Fonte musculaire
 - Psychologique
 - Respiratoire
 - Cardiaque
 - ...
- ⇒ Apnée – santé pour les accompagner ???
- ⇒ Palmez pour sa santé ???

Merci pour votre attention !

SAUVEZ DES VIES
RESTEZ
PRUDENTS

COVID-19

POUR LA PROTECTION DE TOUS
RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES
ET UNE DISTANCE ENTRE NOUS



Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades



Se laver ou se
désinfecter réguliè-
rement les mains



Tousser ou
éternuer dans
son coude



Utiliser un
mouchoir à usage
unique et le jeter



Porter
un masque