



Depuis 2003, la plongée sous-marine est accessible aux personnes diabétiques, sous certaines conditions. Les dernières recommandations de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM) de février 2015 détaillent les sept conditions à remplir de non contre-indication à la plongée sous-marine de loisir et l'obligation d'obtention de 2 certificats préalables dans le cadre d'un établissement associatif ou privé.

● La réglementation

La dernière version de février 2015 impose pour les diabétiques traités à l'insuline :

- La signature par un **endocrinologue ou diabétologue** vous suivant depuis au moins 1an, d'un certificat de non contre-indication diabétologique à la plongée sous-marine. Ce certificat individuel est soumis à sept conditions :
 - ◆ Avoir plus de 18 ans.
 - ◆ HbA1c $\leq 8,5$.
 - ◆ Auto surveillance glycémique régulière au minimum 4 fois par jour.
 - ◆ Aucune hypoglycémie sévère ni acidocétose dans l'année.
 - ◆ Un suivi diabétologique au minimum de 3 consultations annuelles avec le même diabétologue depuis au moins un an et avoir suivi une semaine d'éducation diabétologique de type IF ou prévention de l'hypoglycémie en activité sportive.
 - ◆ Un seuil de perception hypoglycémique $>0,5$ g/l (le plongeur doit savoir reconnaître une hypoglycémie et y réagir seul).
 - ◆ Absence de retentissement macro ou microangiopathique, ni de neuropathie périphérique patente.
- La signature par un **médecin fédéral ou hyperbare** d'un certificat annuel de non contre-indication à la pratique d'activités subaquatiques sur présentation du certificat initial édité par votre diabétologue ou endocrinologue.
- La remise au futur plongeur par le **médecin fédéral, d'une lettre d'information** précisant les conditions de plongée, commentée par ce dernier.



● Informations complémentaires pour les diabétiques de type 1

- Prérogatives du Niveau 2 de la FFESSM : autonomie jusqu'à 20 m, plongée encadrée jusqu'à 40 m.
- Les plongées sont au maximum biquotidiennes (règles fédérales) et restent dans la courbe de sécurité (pas de palier de décompression).
- Un seul diabétique par palanquée.
- La température de l'eau doit être supérieure à 14°C sauf si port d'une combinaison étanche.
- La prise de resucrage sous l'eau (en dehors de l'hypoglycémie) est possible dès lors que le LRE (Lâcher et Reprise d'Embout) est acquis.

● Le matériel et l'équipement diabétiques

Le directeur de plongée doit être informé de votre diabète et de la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie. En plus du matériel de plongée (palmes, masque, combinaison, chaussettes, bottillons, gilet, bouteille, détendeur, gant, couteau, montre, profondimètre...) il vous faudra emporter votre lecteur de glycémie et le matériel de recherche pour la recherche de corps cétoniques (sur bateau), le traitement insulinique (rapide), 60 g de glucides à bord du bateau et un resucrage de surface (dans le gilet stabilisateur) qui se présentera sous la forme de lait concentré, de crème de marron, de compote à boire ou sucre en gourde. Le choix du resucrage est avant tout une affaire de goût.

● Un seuil glycémique dans les profondeurs



Les 2 facteurs hypoglycémisants sont l'effort physique et la dépense calorique due au froid.

TROIS glycémies doivent être contrôlées 1 heure, 30 minutes et 15 minutes avant de plonger. Elles doivent être comprises entre 2 et 3 g/l sans cétonémie.

Manger 3 heures avant (attention au café et thé diurétiques). Le protocole de mise à l'eau détaille les glucides recommandés mais dépendra de la tolérance digestive de chacun.

Nous remercions l'association Diabète et plongée pour sa contribution à l'élaboration de cette fiche ; vous retrouverez toutes ces informations et protocoles à télécharger sur le site www.diabeteplongee.fr