

## Prendre l'avion après des plongées : est-ce risqué ?

Par

Jocelyn Boisvert coordonnateur du Centre de médecine de plongée du Québec  
en avec la collaboration de Dr Dominique Buteau

Vous songez à faire une dernière plongée avant de quitter le sud et vous vous demandez si l'intervalle de surface entre votre plongée et votre vol de retour est suffisant, afin de prévenir un accident de décompression? La théorie derrière l'accident de décompression n'est pas toujours claire. Cependant, il est bien accepté que la formation de bulles due à l'accumulation de gaz inerte dans l'organisme et la diminution de la pression environnante peuvent causer des problèmes qui varient entre de symptômes mineurs à des symptômes majeurs de la maladie de décompression. Une montée en altitude implique une diminution de la pression atmosphérique. Ce phénomène pourra donc entraîner une augmentation du volume des bulles de gaz inerte présentes dans l'organisme.



Lorsque vous avez terminé votre plongée, il y a toujours de l'azote résiduel dans votre organisme. Selon les tables de plongée que vous utilisez, cet azote résiduel est normalement représenté par une lettre. L'azote résiduel demeure dans votre organisme pendant plusieurs heures et doit être toujours considéré si vous replongez dans les délais pouvant aller jusqu'à 18 heures, voire 24 heures dépendamment de votre plongée. A l'intérieur d'un avion de ligne commerciale, l'environnement est pressurisé pour contrecarrer la diminution de pression atmosphérique rencontrée en altitude. Toutefois la pression à l'intérieur de la cabine ne sera pas équivalente à celle ressentie au niveau de la mer. Ainsi, la pression dans la cabine d'un avion de ligne commerciale est équivalente à environ celle rencontrée à 8000 pieds (2440 mètres) d'altitude. Cette pression équivaut à 564 mm Hg (10.91 lb/po<sup>2</sup>absolu) comparativement à 760 mm Hg (14.7 lb/po<sup>2</sup> absolu) qui est la pression ressentie au niveau de la mer. Cette diminution de pression pourrait être assez considérable pour engendrer des symptômes de maladie de décompression, soit durant le vol ou peu de temps après votre retour.

Selon certaines tables de plongée, les délais d'attente avant de prendre l'avion sont de 12 heures pour une plongée sans décompression et de 24 heures pour une plongée avec palier de décompression. Les tables de la IMCME\*, recommandent que votre coefficient de saturation soit au moins de 1.0 pour une plongée sans décompression avant de prendre l'avion. Pour certaines plongées, ceci pourrait représenter un délai variant entre 9 et 24 heures. Pour les plongées avec décompression, un délai minimum de 24 heures devrait être respecté. Dans les années 90, l'organisme DAN\* a fait des recherches sur les effets du « Flying after Diving». Ils ont déterminé que pour un délai de 12 heures avant de prendre l'avion, il y avait un facteur de risque de 2 % de développer des symptômes de maladie de décompression.

Voici quelques consignes de base qui pourraient augmenter vos chances de revenir de façon sécuritaire :

1. respectez toujours vos tables de plongée, ceci diminuera les probabilités de développer des symptômes de maladies de décompression;
2. évitez les plongées répétitives dans les 24 heures précédant votre vol car l'accumulation d'azote pourrait augmenter les risques de développer une maladie de décompression ;
3. évitez les plongées profondes, c'est-à-dire plus que de 50 pieds (15 mètres) de profondeur la journée avant votre vol. En effet, plus la profondeur est grande, plus l'azote s'accumule et l'élimination de celui-ci prend plus de temps et les risques de développer une maladie de décompression lors de votre retour augmentent.
4. évitez de faire la fête suite à une plongée surtout si vous envisagez de prendre l'avion le lendemain. L'alcool peut entraîner une déshydratation qui augmente le risque de développer une maladie de décompression. Reposez-vous et hydratez-vous bien.

Nul n'est à l'abri d'un accident de décompression, même si toutes les règles sont respectées. Il est fortement conseillé que vous ayez une bonne assurance voyage dans l'éventualité d'un accident de décompression, car il se pourrait que vous développiez des symptômes durant le vol cela pourrait engendrer des coûts importants surtout si l'avion doit faire un détour vers la chambre hyperbare la plus près.

Si vous n'êtes pas certain de votre condition à votre arrivée, contactez le Centre de médecine de plongée du Québec 1-888-835-7121 et nous nous ferons un plaisir de vous aider. Plus le délai avant le traitement hyperbare est long, plus les chances de séquelles sont grandes.

Bon voyage et belle plongée !

\*Institut militaire et civil de médecine environnementale

\*Divers Alert Network

Références : Divers Alert Network

Manuel de plongée IMCME

Manuel de plongée NOAA