

Lettre d'information au jeune Plongeur mineur diabétique type 1 insulino-Dépendant

Vous êtes diabétique type 1 mineur(e), âgé(e) de plus de 14 ans, et allez pratiquer la plongée subaquatique de loisir. Le certificat médical d'absence de contre indication vous a été remis pour une durée de 6 mois, et avec les restrictions et les recommandations de la FFESSM explicitées ci-dessous.

A. Vos prérogatives techniques restreintes de plongée

1. Aucune autonomie pour les jeunes plongeurs insulino-dépendants et ce, quel que soit leur niveau de plongeur.
2. Plongées encadrées par un E2 au minimum en milieu naturel, un E1 au minimum en milieu artificiel. En milieu naturel : présence obligatoire sur le bateau d'un parent responsable ou d'un représentant adulte.
3. Une seule plongée par jour
4. Plongées dans la courbe de sécurité.
5. Plongées dans l'espace médian (20 mètres maximum). Durée de la plongée limitée à 30 minutes.
6. Outre l'encadrant et les autres plongeurs, la palanquée ne peut comprendre plus d'un plongeur diabétique insulino-dépendant, et cela quel que soit son niveau
7. Interdiction de plonger :
 - en cas de température de l'eau inférieure à 14°C
 - s'il existe des conditions gênant la mise en pratique du protocole de mise à l'eau (bateaux peu stables, pneumatiques par exemple...)...
 - si, en cas d'émersion rapide, le retour vers le bateau est difficile (courant, vagues, turpitude de l'eau, brume, nuit, etc...),

B. Le directeur de plongée, l'encadrant et les membres de la palanquée doivent être informés de :

- votre diabète.
- de la conduite à tenir en cas d'hypoglycémie.

Vous fournirez une autorisation parentale de plonger au directeur de plongée.

C. Votre équipement particulier

Vous devez impérativement avoir avec vous, en plus du matériel habituel de plongée :

1. Votre lecteur de glycémie en état de marche avec bandelettes et stylo auto piqueur (prévoir un récipient pour recueillir les bandelettes et lancettes usagées) ou un système de mesure en continu du glucose
2. La surveillance du glucose pourra se faire au choix avec les glycémies capillaires ou avec des systèmes de mesure en continu du glucose interstitiel. En raison de la défaillance possible transitoire du système de mesure en continu du glucose, la présence du lecteur de glycémie est obligatoire sur le bateau
3. Un moyen de vérifier l'acétonurie ou l'acétonémie.
4. Si vous êtes porteur d'une pompe à insuline, vous enlèverez la pompe avant la plongée et la laisserez sur le bateau ; vous la remettrez juste après la plongée.
5. Moyen de re sucrage à bord – au minimum 60 grammes de glucides.
6. Moyen de « resucrage » à emporter pendant la plongée dans votre gilet stabilisateur.
7. Si un « resucrage » s'avérait nécessaire, il serait à effectuer en surface.

D. Adaptation des doses d'insuline avant les plongées

- Baisser les doses d'insuline de 30% : base : 20% et bolii : 50%
- La veille de la plongée : base
- Le jour de la plongée : base + bolii.
- A adapter au cas par cas après discussion avec votre diabétologue et à moduler en fonction de l'expérience

E. Protocole de mise à l'eau : prévention de l'hypoglycémie

Il comporte 3 glycémies capillaires (GC) ou 3 lectures du glucose interstitiel (GI) à T-60, T-30 et T-15 minutes, avec objectif glycémique de mise à l'eau supérieure à 2.5g/l (13.8 mmol/l).

a. T_ 60 minutes :

- Glycémie < 2g/L : prendre 30 g de glucides
- Glycémie entre 2 et 2.5 g/L : prendre 15g de glucides
- Glycémie > 2.5 g/L : attendre le contrôle à 30 minutes
- Glycémie > 3 g/L : vérifier l'acétonémie ou l'acétonurie ; si elle est positive : STOP annulez votre plongée

b. T_ 30 minutes :

- Glycémie < 2g/L : prendre 30 g de glucides
- Glycémie entre 2 et 2,5 g/L : prendre 15 g de glucides
- Glycémie > 2,5 g/L : attendre le contrôle à 15 minutes

c. T_ 15 minutes :

- Glycémie < 2g/L : STOP, annulez votre plongée
- Glycémie entre 2 et 2,5g/L : prendre 15 g de glucides et mise à l'eau
- Glycémie > 2,5g/L : mise à l'eau

En cas de sensation d'hypoglycémie au cours de la plongée en milieu naturel :

- *Faire le signe « ça ne va pas »,*
- *Remontée immédiate selon les procédures habituelles,*

Resucrage en surface et retour au bateau.