

Lignes directrices

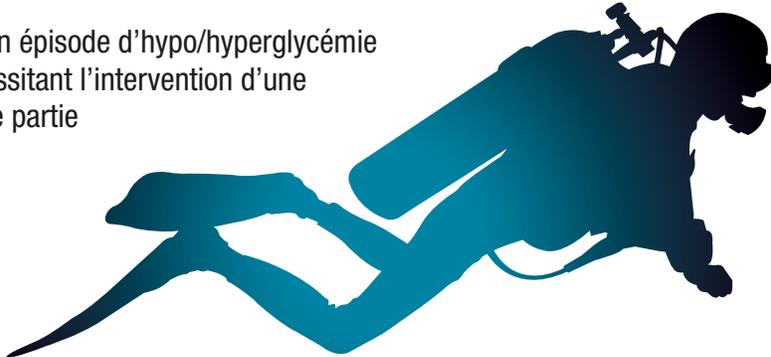
pour plongeurs diabétiques

Qui peut plonger?

18 ans et plus qui ont :

- Bon contrôle (Hb glyquée $\leq 9\%$)
- Bonne condition physique
- Suivi par un médecin
- Pas de nouvelles médications
- Pas d'antécédent d'hypoglycémie asymptomatique
- Aucun épisode d'hypo/hyperglycémie nécessitant l'intervention d'une tierce partie

Si vous ressentez des symptômes pendant la plongée
STOP
terminez la plongée et voyez un médecin



Les plongeurs diabétiques devraient éviter de :

- Plonger à des profondeurs de plus de 30 mètres (100 pieds)
- Plonger pour plus de 60 minutes
- Effectuer des plongées avec des paliers de décompression
- Plonger en environnement confiné (caverne, épave, etc.)
- Toutes situations qui peuvent exacerber l'hypoglycémie (immersion en eau froide prolongée, effort physique élevé)

● Votre binôme ne devrait pas souffrir du diabète
● Informez votre binôme et votre Dive Master de votre condition!

Gestion de la glycémie avant la plongée

Glycémie ≥ 8.3 mmol/l

Stable ou en hausse avant de plonger

- Faites un minimum de mesure avant de plonger et vérifiez la tendance (60 min - 30 min - 00 min)
- Retardez la plongée si la glycémie est ≤ 8.3 mmol/l ou ≥ 16.7 mmol/l
- Apportez vos médicaments de secours pendant la plongée et à la surface
- Vérifiez votre glycémie fréquemment jusqu'à 12-15 h post plongée

Urgence médicale en plongée
1 888 835-7121



Centre de médecine de plongée du Québec

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Québec

