

Retour à la plongée post vaccination COVID 19

22 avril 2021

Depuis le début de la campagne de vaccination au Québec en décembre dernier, plusieurs questions nous ont été posées concernant les effets secondaires des vaccins et s'ils peuvent interférer avec la plongée. Nous tenons donc à vous informer sur cette question.

Les vaccins utilisés pour lutter contre la COVID-19 peuvent avoir des effets indésirables comme tous les autres vaccins. Ces effets secondaires surviennent généralement entre 12 et 48 heures suite à leur administration et peuvent parfois perdurer jusqu'à 7 jours post-vaccination. Les effets secondaires sont le plus souvent d'ordre mineur : maux de tête, fièvre modérée, douleurs musculaires, nausées, douleur au niveau du site d'injection, troubles gastro-intestinaux, ganglions enflés. Des effets secondaires graves tels que des complications thrombotiques (caillots) ont été rapportés mais sont heureusement très rares. Les risques associés à la vaccination sont clairement beaucoup moins élevés que ceux associés aux complications liées à la COVID-19.

Quels sont les risques de thrombose?

- Avec le vaccin d'AstraZeneca : 4 sur 1 million (0,0004 %);
- avec la pilule contraceptive : 900 sur 1 million (0,09 %);
- pour le Canadien moyen : 1290 sur 1 million (0,13 %);
- pour une personne hospitalisée en raison de la COVID-19 : 147 000 sur 1 million (14,7 %)

Source : Thrombose Canada

Des cas anecdotiques de possibles maladies de décompression ont été rapportés dans les médias sociaux chez des plongeurs ayant reçu une vaccination contre la COVID-19 dans les jours précédents des plongées sans incident particulier et avec des profils de plongée considérés sécuritaires. Ces cas ont suscité de l'inquiétude dans le monde de la plongée sportive. Ceci a soulevé des interrogations sur la possibilité que certains des effets immunologiques de la vaccination contre la COVID-19 puissent influencer temporairement le risque de maladie induite par la plongée. Toutefois, il n'existe aucune évidence scientifique concernant l'influence de la plongée sur la sévérité des effets indésirables, ni sur l'impact de la vaccination en elle-même sur les capacités physiques ou mentales des plongeurs à pouvoir plonger en toute sécurité. Mais il est évident qu'en présence d'effets secondaires pouvant compromettre la sécurité du plongeur tels que des maux de tête ou des nausées, il devient non-recommandé de pratiquer la plongée.

Des recommandations concernant la vaccination contre la COVID-19 et les activités de plongée ont été publiées récemment par des associations telle que la Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique (SBMHS) et le DAN Europe. En résumé, il faut comprendre que les risques d'effets secondaires associés à la vaccination sont minimes, mais que certaines précautions doivent être observées en lien avec les activités de plongée. Ces deux organisations recommandent d'attendre au moins 7 jours post-vaccination avant de reprendre la plongée. Ces mesures pourraient toutefois être modulées de la façon suivante :

1. Attendre un minimum 48 heures post-vaccination. La vaste majorité des effets secondaires surviennent dans les 48 heures. Si aucun symptôme n'a été ressenti après cette période, le retour aux activités de plongée serait alors possible.
2. Si des effets secondaires du vaccin sont apparus, attendre la résolution complète des symptômes avant de retourner à la plongée.

En terminant, il ne faut surtout pas oublier que la nécessité de maîtriser la pandémie de COVID-19 est primordiale, et que la vaccination est un moyen essentiel pour y parvenir. Il est donc fortement recommandé que toute personne se fasse vacciner contre la COVID-19. Il faut également savoir que la vaccination contre la COVID-19 n'empêche pas de pouvoir être porteur asymptomatique du virus et d'ainsi possiblement transmettre le virus SARS-CoV2 à d'autres personnes. Les mesures de protection actuellement en vigueur (distanciation physique, masque, hygiène) doivent donc continuer d'être appliquées par tout plongeur, qu'il soit vacciné ou non.

Dr Dominique Buteau

Directeur médical

Centre de médecine de plongée du Québec

Note : Ces recommandations ont été rédigées selon les données disponibles en date du 22 avril 2021. Elles seront probablement amenées à évoluer selon l'état des connaissances scientifiques.

Références :

<http://www.sbmhs.be/2021%200326%20SBMHS%20-%20Vaccination%20COVID%20FR%20final.pdf>

https://thrombosiscanada.ca/wp-uploads/uploads/2021/03/National-Release-March-18-2021-Final_FR.pdf