

## **Lettre d'information au Plongeur Diabétique Insulino-Dépendants**

### **1. Vos prérogatives techniques restreintes de plongée :**

1. Aucune autonomie pour les 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.
3. Plongées dans la courbe de sécurité.
4. Plongées dans l'espace médian (20 mètres maximum). Durée de la plongée limitée à 30 minutes.
5. 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
6. 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...),

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

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

### **3. 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).
2. Un moyen de vérifier l'acétonurie ou l'acétonémie.
3. Traitement insulinique habituel à disposition dont stylo d'insuline rapide.
4. Moyen de resucrage à bord – au minimum 60 grammes de Glucides .
5. Moyen de « resucrage » à emporter pendant la plongée dans votre gilet stabilisateur.
6. Si un « resucrage » s'avérait nécessaire, il serait à effectuer en surface.

**4. Adaptation des doses d'insuline avant les plongées :**

- x Baisser les doses d'insuline de 30 %,
- x La veille de la plongée : base,
- x Le jour de la plongée : base + bolus.
- x A adapter au cas par cas après discussion avec votre diabétologue

**5. Protocole de mise à l'eau : prévention de l'hypoglycémie**

Il comporte 3 glycémies capillaires à T-60, T-30 et T-15 minutes, avec objectif glycémique de mise à l'eau supérieure à 2g/l (11 mmol/l).

**a) *T – 60 minutes***

- x glycémie < 1,6g : prendre 30 g de glucides
- x glycémie entre 1,6 et 2 g : prendre 15g de glucides
- x glycémie > 2 g : attendre le contrôle à 30 minutes
- x glycémie > 3 g : vérifier l'acétonémie ou l'acétonurie
- x si elle est positive : STOP annulez votre plongée

**b) *T – 30 minutes***

- x glycémie < 1,6 g : prendre 30g de glucides
- x glycémie entre 1,6 et 2 g : prendre 15 g de glucides
- x glycémie > 2 g : attendre le contrôle à 15 min

**c) *T – 15 minutes***

- x glycémie < 1,60 g : STOP annulez votre plongée
- x glycémie entre 1,6 g et 2 g : prendre 15g de glucides et mise à l'eau
- x glycémie > 2 g : mise à l'eau

**6. En cas de sensation d'hypoglycémie au cours de la plongée en milieu naturel**

- x Faire le signe « ça ne va pas »,
- x Remontée immédiate selon les procédures habituelles,
- x Resucrage en surface et retour au Bateau.