

## Vaccination contre la Covid-19 et pratique de nos activités subaquatiques

- ⇒ *La CMPN recommande fortement à l'ensemble des pratiquants de se faire vacciner, suivant les recommandations actualisées du gouvernement. En cas de problème de santé particulier, nous recommandons une consultation auprès de son médecin traitant pour aborder la question de la vaccination contre la CoViD-19.*
- ⇒ *Le respect des gestes barrières est à poursuivre même après avoir été vacciné, ainsi que les mesures de prévention concernant l'entretien des équipements et en particulier du matériel respiratoire utilisé dans nos activités, telles que préconisées par la CMPN.*
- ⇒ *La CMPN rappelle qu'il ne faut pas pratiquer nos activités subaquatiques si l'on ne se sent pas en forme, si l'on présente un problème de santé et notamment en cas de réaction à une injection vaccinale.*
- ⇒ *La seule façon d'éviter l'accident de désaturation (ADD) ... est de s'abstenir de plonger ! Une période d'abstention de plongée de quelques jours après vaccination avec ensuite reprise progressive par des plongées dans la courbe de sécurité est conseillée, ou à minima des plongées dans la courbe de sécurité à moins de 20 mètres.*

*En cas de sensations anormales durant la pratique de votre activité sportive et subaquatique (douleur dans la poitrine, essoufflement disproportionné, toux, palpitations, mal-aise, fatigue démesurée), stoppez votre effort, signalez à votre binôme ou entraîneur avec le signe « ça ne va pas » et sortez de l'eau.*

- ⇒ *Après plus d'une année de circulation virale en France, avec mesures de confinements et restrictions qui ont fortement impacté la pratique de nos activités subaquatiques pour beaucoup d'entre nous, nous rappelons la nécessité d'une reprise progressive de nos activités, quelles qu'elles soient, afin de limiter les risques de blessures et d'accidents.*

*Si vous avez présenté la CoViD-19 ou simplement eu un dépistage positif sans symptôme à cette maladie, un examen médical est fortement recommandé avant la reprise de l'activité.*

*Bougez, palmez, ayez un mode de vie actif pour votre santé et pour votre pratique palmée sécurisée !*

La vaccination consiste à présenter à l'organisme une partie du microbe ou du virus contre laquelle elle est tournée, afin de préparer le système immunitaire à reconnaître et à combattre la maladie. En cas de rencontre ultérieure avec le virus ou le microbe contre lequel il est vacciné, l'organisme est prêt à activer ses propres moyens pour détruire l'agent pathogène et ainsi ne pas contracter la maladie ou ne la contracter qu'à minima.

La découverte de ce type de moyen de défense a permis de faire disparaître certaines maladies mortelles ou très invalidantes ou de les rendre très rares.

En période de pandémie à CoViD-19, les vaccins apparaissent comme une arme essentielle de lutte contre cette maladie... et donc de fin des restrictions d'activités et de libertés !

Après évaluations par les agences du médicament, les vaccins mis sur le marché en France apparaissent efficaces avec un bon niveau de sécurité, offrant une balance bénéfices-risques largement favorable à la vaccination.

- ⇒ *La CMPN recommande fortement à l'ensemble des pratiquants de se faire vacciner, suivant les recommandations actualisées du gouvernement. En cas de problème de santé particulier, nous recommandons une consultation auprès de son médecin traitant pour aborder la question de la vaccination contre la CoViD-19.*

4 vaccins sont actuellement à disposition en France :

- 2 vaccins sont dits « à ARN messager » : le vaccin Corminaty® de Pfizer/BioNTech et le vaccin Moderna®

Ils consistent en l'administration d'une petite partie de matériel génétique semblable à celui du virus, mais fabriqué en laboratoire, qui ordonne à des cellules de l'organisme de produire une protéine spécifique du virus. Cette protéine stimule l'immunité tandis que la molécule de matériel génétique est ensuite rapidement éliminée, sans interférence avec l'ADN de l'organisme

- 2 vaccins dit « à vecteur viral non répliatif » : la vaxin Vaxzevria® (AstraZeneca) et le vaccin Janssen®

Ils consistent en l'administration d'un virus inoffensif pour l'organisme, et non répliatif, qui a été modifié pour lui permettre de transporter le matériel génétique du coronavirus à l'origine de la protéine qui stimule l'immunité.

Les vaccins contre la CoViD-19 en France font l'objet d'une surveillance renforcée par les centres régionaux de pharmacovigilance, pilotée par l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé). [Les données sont régulièrement mises à jour et consultables sur le site de l'ANSM.](#)

Ces vaccins sont efficaces pour prévenir la maladie, ainsi que pour réduire le portage du virus.

- ⇒ ***Le respect des gestes barrières est à poursuivre même après avoir été vacciné, ainsi que les mesures de prévention concernant l'entretien des équipements et en particulier du matériel respiratoire utilisé dans nos activités, telles que préconisées par la CMPN.***

Comme pour tout vaccin et tout médicament en général, des effets indésirables sont donc notifiés pour chacun des vaccins. Il n'est pas toujours évident de les imputer à la vaccination.

Pour l'ensemble des vaccins, une réaction locale au point d'injection et/ou une réaction plus générale associant maux de tête, courbatures, fatigue, nausées, fièvre et frissons sont fréquents, durent moins de 3 jours et peuvent être soulagés par la prise de paracétamol.

D'autres réactions peuvent être observées de façon moins fréquente. La majorité de ces effets indésirables sont transitoires et de gravité bénigne à modérée. Dans de rares cas, les réactions sont plus graves. Ces manifestations sont survenues en grande majorité dans les 7 jours suivant l'injection vaccinale, mais des manifestations plus tardives ont pu être observées (1 mois), associées aux vaccins à vecteur viral.

- ⇒ ***La CMPN rappelle qu'il ne faut pas pratiquer nos activités subaquatiques si l'on ne se sent pas en forme, si l'on présente un problème de santé et notamment en cas de réaction à une injection vaccinale.***

*En cas d'effet indésirable grave et/ou inattendu après vaccination, il faut contacter immédiatement son médecin traitant, un autre médecin ou son pharmacien.*

Compte-tenu du caractère récent de la campagne vaccinale dans le monde et en France, il y a peu de recul sur l'impact de la vaccination sur la pratique sportive en général et sur la pratique de la plongée sous-marine en particulier.

La vaccination, quel que soit le vaccin utilisé, entraîne une réaction inflammatoire d'intensité variable dans l'organisme qui implique l'activation des cellules endothéliales et des plaquettes. Il est possible qu'il y ait donc interférence avec le risque d'accident de désaturation (ADD) : le phénomène bullaire génère également une réaction de l'organisme avec mise en jeu de phénomènes inflammatoires et activation plaquettaire (la maladie de décompression).

On ignore la durée de ce syndrome inflammatoire, qui est probablement de quelques jours (probablement variable entre 2 et 7-10 jours), et si l'intensité de ce syndrome inflammatoire est corrélée à la sévérité de la réaction générale au vaccin.

- ⇒ ***La seule façon d'éviter l'accident de désaturation (ADD) ... est de s'abstenir de plonger ! Une période d'abstention de plongée de quelques jours après vaccination avec ensuite reprise progressive par des plongées dans la courbe de sécurité est conseillée, ou à minima des plongées dans la courbe de sécurité à moins de 20 mètres.***

***En cas de sensations anormales durant la pratique de votre activité sportive et subaquatique (douleur dans la poitrine, essoufflement disproportionné, toux, palpitations, mal-aise, fatigue démesurée), stoppez votre effort, signalez à votre binôme ou entraîneur avec le signe « ça ne va pas » et sortez de l'eau.***

*Après plus d'une année de circulation virale en France, avec mesures de confinements et restrictions qui ont fortement impacté la pratique de nos activités subaquatiques pour beaucoup d'entre nous, nous rappelons la nécessité d'une reprise progressive de nos activités, quelles qu'elles soient, afin de limiter les risques de blessures et d'accidents.*

***Si vous avez présenté la CoViD-19 ou simplement eu un dépistage positif sans symptôme à cette maladie, un examen médical est fortement recommandé avant la reprise de l'activité.***

***Bougez, palmez, ayez un mode de vie actif pour votre santé et pour votre pratique palmée sécurisée !***