



Les risques de L'AUTOMÉDICATION  
du plongeur.

POUR QUE LE LA

PLONGÉE RESTE UN PLASIR

EN TOUTE SÉCURITÉ

## POURQUOI PREND-ON UN MÉDICAMENT AVANT DE PLONGER ?



Une large enquête a mis en évidence la forte consommation de médicaments par les plongeurs sous-marins.

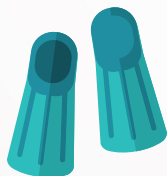
Parmi les médicaments les plus fréquents utilisés, on retrouve :

- Les décongestionnants de la sphère ORL, lors d'un rhume ou pour faciliter l'équilibrage des oreilles,
- Les anti-nauséux pour prévenir le mal de mer,
- Des médicaments contre la douleur et des anti-inflammatoires.

Cette prise peut-être la conséquence :

- D'une prise de risque délibérée
- D'une méconnaissance des risques
- De l'impression d'être en sécurité.

## POURQUOI LES MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE DANGEREUX POUR LE PLONGEUR SOUS MARIN ?



Ils peuvent avoir des effets inattendus sur votre organisme, dans les conditions d'une plongée.

Ils peuvent favoriser ou provoquer un accident de plongée : accident de décompression, barotraumatisme, accident biochimique.

Ils peuvent diminuer votre vigilance, votre aptitude à réagir face à un événement imprévu.

Ils diminuent parfois votre résistance à l'effort.

## QUELS MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE DANGEREUX POUR LE PLONGEUR SOUS MARIN ?



- Les antinauséux et traitements du mal de mer
- Les décongestionnants nasaux, les traitements du rhume et de la toux
- Les somnifères et relaxants
- Les anti-allergiques
- Les antalgiques et les anti-inflammatoires
- Les décontractants musculaires

Ainsi que les médicaments traitant une pathologie cardiovasculaire, un diabète, les antidépresseurs et autres traitements qui vous ont été prescrits sans que votre médecin soit informé de votre activité de plongeur sous marin.

Et bien d'autres...







La plongée  
sous-marine  
doit être une  
expérience  
positive.  
Prenez en  
compte les  
**RISQUES**

PLONGEZ AVEC  
PRUDENCE

## LES 10 POINTS CLÉS

1 - Lorsque vous prenez un médicament de votre propre initiative, assurez-vous qu'il ne présente pas de **contre-indication** avec la pratique de la plongée sous-marine.

2 - Vérifiez les pictogrammes sur la boîte.

Les avertissements pour la conduite vous informent sur la diminution de la vigilance.



3 - Consultez votre **médecin fédéral** en cas de problème de santé. Son rôle est le conseil et la surveillance médicale des plongeurs.

4 - Indiquez à tous les **professionnels de santé** que vous consultez votre statut de plongeur. Le médecin qui vous prescrit un médicament et le pharmacien qui vous le délivre pourront vous conseiller celui qui est le plus compatible.

5 - **N'acceptez jamais** de médicament conseillé par un proche et ne partagez pas vos traitements.

6 - **2 jours d'essai**: Commencer un nouveau traitement à l'avance permet de se rendre compte des effets indésirables.

7 - Prenez votre traitement **après la plongée** plutôt qu'avant, lorsque cela est possible.

8 - **N'arrêtez ou ne modifiez pas** un traitement en cours sans avis médical.

9 - Ne prenez **ni alcool ni drogue** avant de plonger.

10 - **N'hésitez pas** à annuler une plongée si votre état de santé l'impose.