



ASSOCIATION FRANÇAISE DES HÉMOPHILES COMITE MIDI PYRENEES

Membre du Consortium européen de l'hémophilie et de la Fédération mondiale de l'hémophilie
Reconnue d'utilité publique par décret du 15 mai 1968 - Agréée par le ministère de la Santé par arrêté du 18 décembre 2006
SIÈGE SOCIAL : 22 avenue de Lespinet 31400 Toulouse
Tél. : + 33 (0)5 61 53 95 05 - E-mail : afh.midipyrenees@numericable.fr

Stage de plongée sous marine pour Hémophiles et Willebrand Cerbère (66) du 23 au 30 Aout 2015

Le stage de plongée se limitera à une quinzaine de participants de 18 à 65 ans. Les stagiaires seront accompagnés par une infirmière dans un souci de sécurité de premier secours et pour aider certains patients à suivre une prophylaxie en cas de nécessité.

Pourquoi ce stage ?

Le but de ce projet est d'être une expérience humaine très riche et très intense. Une rencontre inter-générationnelle entre adultes et adolescents amenant des réflexions et des discussions sur leur pathologie et la philosophie de vivre leur handicap.

La plongée ouvre l'accès à la maîtrise de soi, par la gestion de sa respiration, du dosage de son effort physique.

Elle engage au respect d'une discipline par l'application consentie des règles de sécurité et des procédures.

Elle développe l'esprit d'équipe, la palanquée où chacun, par son attention, assure la sécurité de l'autre.

Ce sont de nouvelles sensations corporelles, de nouvelles émotions, rétablissant une relation parfois profondément perturbée avec ce corps.

Par ailleurs, la participation active ou morale à l'organisation de manifestations sportives ou culturelles engendre la promotion des relations d'amitié et de solidarité entre personnes valides et non valides.

En partenariat avec des professionnels du sport, ces actions permettent à des patients de se réapproprier leur corps par le sport.

L'organisation et la préparation :

✂ Les médecins hématologues évaluent le risque et signent le certificat de non contre-indication à la plongée sous marine pour les patients.

Il est réalisé :

Un bilan médical

Un bilan ostéo-articulaire et musculaire : « Ou j'en suis, qu'est ce que je peux faire ?

Un bilan de la fonction équilibre (Vestibule, Vue, Somesthésie)

De là, un programme de préparation individuel est proposé ; dans tous les cas, a minima est mise en place une sollicitation des articulations et groupes musculaires impliqués par la pratique de la plongée. En aucun cas le patient ne participe au stage sans cette préparation à minima qui est le fondement du projet.

✕ La responsable et les moniteurs ont une compétence reconnue et acceptent l'encadrement d'hémophiles après la présentation du projet et de la pathologie.



Le groupe : tous volontaires, restreint à 4 participants du fait de son hétérogénéité représentative de la diversité de la réalité hémophile.

Les groupes seront composés de :

- deux adultes, au capital articulaire dégradé (arthrodèse chevilles, genoux fortement limités, contraintes mécaniques dues aux prothèses...) et en mode de traitement à la demande
- deux adolescents, au capital articulaire en meilleur état dû à l'évolution des traitements anti hémophiliques, sous prophylaxie

Le stage intègre l'équivalent de trois modules d'où le participant peut sortir à tout moment, dont le premier module équivaut à un baptême. Pour les plus âgés, la première expérience de plongée en piscine sera plus difficile du fait de leur raideur articulaire, mais l'attention particulière de leur instructeur et instructrice devra les inciter à poursuivre l'aventure.

Les bienfaits attendus :

Maîtrise de soi, relaxation, détente, gestion de l'effort ont sous-tendu ce projet qui amènera chaque participant à profiter chaque jour un peu plus du spectacle sous-marin dans la sérénité.

Les acquisitions techniques nécessaires à la plongée bouteille et les règles de sécurité sont des éléments essentiels et communs à tous les pratiquants et permettent l'accession à la liberté en sécurité. La plongée sous-marine permet d'accéder à un monde de liberté. La possibilité de se déplacer dans l'élément aquatique en trois dimensions permet aux plus limités physiquement de retrouver des sensations exceptionnelles. La possibilité incroyable de séjourner sous l'eau 40 minutes et de s'y déplacer librement est littéralement sensationnelle ; pour d'autres, cela procure une sensation de plénitude, de bien-être...

Les relations exceptionnelles d'attention des instructeurs et instructrices devront permettre une approche sereine de la plongée et une dimension humaine (moins technique) du stage.

La règle de la nécessité de s'auto-perfuser pourra être suspendue grâce à la participation d'une infirmière. L'objectif est d'amener à une nouvelle approche de l'auto-perfusion les hémophiles n'étant pas encore formés, du fait de voir les autres membres du groupe se perfuser eux-mêmes sans difficultés. Ceci assure l'autonomie nécessaire et indispensable à la pratique des activités sportives et de la plongée.

Référence :

Livre Plongée et Hémophilie

En 2009, un livre a été édité afin de décrire les bonnes pratiques à la plongée sous marine pour les patients hémophiles.

Ce livre est destiné au professionnel de santé, au professionnel de la plongée sous marine et aux patients eux-mêmes.

Il aborde différents thèmes dont, l'approche médicale à la plongée ; l'hémophilie, plongée et pathologie ostéo-articulaire ; Aptitude physique à la plongée pour un hémophile : bilan et certificat ; quel matériel pour un plongeur hémophile, critères de choix d'un club de plongée, des exercices de respiration et séance guidée de relaxation et des témoignages d'hémophiles.

La conception et la réalisation ont été confiées à OCPB Santé et les rédacteurs sont le Pr Jean-François Schved, les docteurs Michel Schved, Marc Dauty, Philippe Codine, Bénédicte Flieller et Martial de Haro.

