

Pour ceux qui n'auraient pas eu le courage de me suivre dans ce long texte rébarbatif (mais néanmoins passionnant) voici un résumé

HOW LONG SHOULD YOU WAIT? SUGGESTED MINIMUM SURFACE INTERVALS

 Single day no-deco dive 12+ hours	 Multi-day or repetitive no-deco dives 18+ hours	 Mandatory deco dive 24+ hours
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Longer surface intervals further reduce DCS risk

These guidelines apply to divers who have no symptoms of decompression sickness (DCS) and will be flying at cabin altitudes of 2,000-8,000 ft (610 to 2,438 meters)

Plongées dans les limites de non-décompression

- **Pour une seule plongée sans décompression, il est recommandé de respecter un intervalle de surface avant le vol d'au moins 12 heures.**
- **Pour plusieurs plongées par jour ou plusieurs jours de plongées sans décompression, il est recommandé de respecter un intervalle de surface avant le vol d'au moins 18 heures.**

Plongées avec des paliers de décompression

Il existe peu de données expérimentales ou publiées sur lesquelles fonder une recommandation pour les plongées avec décompression. **Un intervalle de surface nettement supérieur à 18 heures avant un vol semble prudent.**

Prendre un Avion avec des Symptômes de la Maladie de Décompression

Les participants à l'atelier ont passé en revue les essais récents de l'AFD sur le vol après la plongée et les données disponibles sur le terrain concernant le vol après la plongée et le vol avec des symptômes de la maladie de décompression, et ont identifié les différences potentiellement importantes entre les études sur le terrain et les études en chambre. La plongée sur le terrain impliquait l'immersion, l'exercice et plusieurs jours de plongée, tandis que les essais en chambre se sont déroulés en une seule journée avec des plongeurs secs et reposés. Il est possible que les essais en chambre n'aient pas permis de simuler correctement le vol après la plongée.

Il est plus courant pour les plongeurs de voler avec des symptômes de la maladie de décompression que de développer des symptômes pendant ou après un vol.

Prendre l'avion avec des symptômes peut constituer un problème de santé plus important que les symptômes qui apparaissent pendant ou après le vol. **Les plongeurs doivent consulter un médecin et éviter de prendre l'avion s'ils remarquent des signes ou des symptômes pouvant indiquer la maladie de décompression.**

Limites

Les actes de l'atelier ont souligné que les essais expérimentaux décrits dans l'atelier ayant été réalisés dans une chambre hyperbare sèche avec des volontaires au repos, les directives pourraient devoir être plus longues pour les plongeurs immergés et en exercice.

Les participants ont déterminé que les effets de l'exercice et de l'immersion sur les intervalles de surface avant le vol devaient faire l'objet d'une étude expérimentale. Des études complémentaires ont été menées et les résultats sont en attente de publication.