



Société Belge de Médecine Hyperbare et Subaquatique asbl
Belgische Vereniging voor Overdruk- en OnderwaterGeneeskunde vzw



21 mars 2026
La plongée en apnée

Auditoire de l'hôpital militaire
Neder-over-Heembeek

OUVERT A TOUS
Hôpital Militaire Reine Astrid
Rue Bruyn 1, 1120 Brussel

Journée Scientifique

La plongée en apnée est sans doute la forme la plus intense d'expérience sous-marine et, dans bien des cas, aussi la plus simple, puisqu'elle peut être pratiquée partout sans matériel spécifique. Néanmoins, une bonne préparation physique et mentale est essentielle pour pratiquer ce sport en toute sécurité. De nombreux aspects de la physiologie et de la pathologie liés à l'apnée restent encore peu connus.

Dans la matinée, d'éminents spécialistes partageront leurs connaissances sur la plongée en apnée : les aspects physiologiques, les exigences médicales ainsi que les dangers et les risques de ce sport fascinant. Après un repas sandwiches sur place, une table ronde sera organisée afin de débattre du thème. Nous aurons également l'occasion de donner la parole à quelques apnéistes et de participer à un atelier consacré aux effets bénéfiques de l'apnée.

Programme

- | | |
|---------------|--|
| 09:00 – 09:30 | Accueil et inscriptions |
| 09:30 – 10:00 | Plongée en apnée : contraintes physiologiques et environnementales complexes (Guy Vandenhoven) |
| 10:00 – 10:30 | Examen d'aptitude à la plongée en apnée (Guy Vandenhoven) |
| 10:30 – 11:00 | Risques pulmonaires (barotraumatisme – squeeze et œdème pulmonaire) (Giuseppe Liistro) (– à confirmer) |
| 11:00 – 11:30 | Risque d'hypoxie et d'ADD (Peter Germonpré) |
| 11:30 – 12:00 | L'apnée en compétition : soutien médical et premiers soins en cas d'incidents (Jeroen Van Haudt) |
| 12:30 – 13:00 | Les effets inflammatoires de l'apnée (Costantino Balestra) |
| 13:00 – 14:00 | Lunch |
| 14:00 – 16:00 | Table ronde – Workshop freediving <ul style="list-style-type: none">- De la profondeur à la vie quotidienne: aspects utiles de la plongée en apnée (Dominique De Troyer)- Compétition: repousser ses limites versus les comprendre (Elisabeth Schalenbourg)- Séance collective d'apnée statique sèche et powernap (Dominique De Troyer)- Table ronde (Questions-réponses) |

*Les dias sont en anglais. Les présentations sont données dans la langue de l'orateur
Une accréditation (INAMI) est demandée pour les médecins.*

Inscription obligatoire !

L'inscription à la journée scientifique est obligatoire et doit se faire en remplissant le formulaire d'inscription sur le site www.sbmhs.be. Les conférences sont gratuites pour les membres de la SBMHS. Pour les non-membres, une participation de 20 € est demandée pour les conférences. Le repas est proposé au prix de 15 €. Le montant de l'inscription et des sandwiches doit être réglé à l'avance par virement bancaire (voir le formulaire d'inscription sur le site).

Orateurs

Guy Vandenhoven



Guy Vandenhoven a obtenu son diplôme de médecine générale en 1979 à la KULeuven. Il s'est ensuite spécialisé en médecine du sport, médecine pharmaceutique, ainsi qu'en médecine hyperbare et de la plongée. Il est président de la SBMHS, membre du bureau de la Commission Médicale LIFRAS et de la Commission Médicale NELOS, membre du bureau de SKA et de Gezond Sporten Vlaanderen, ainsi que membre de la FIMS et de l'EUBS. Plongeur depuis 1976, il est instructeur CMAS/LIFRAS**** SCUBA Niveau 1.

Giuseppe Liistro (- sous réserve de confirmation)



Giuseppe Liistro est professeur de pneumologie aux Cliniques Universitaires St Luc à Bruxelles. Il est spécialisé en physiologie respiratoire et en syndrome d'apnée du sommeil, et s'intéresse vivement à la plongée, et plus particulièrement à la plongée en apnée, tant sur le plan personnel que scientifique.

Peter Germonpré



Peter Germonpré est médecin hyperbare (militaire) et, depuis 1991, directeur médical du Centre d'Oxygénothérapie Hyperbare à l'Hôpital Militaire de Bruxelles. Ancien président de l'EUBS et directeur médical de DAN Europe Benelux, il est auteur et co-auteur de plusieurs articles scientifiques et ouvrages sur la médecine de la plongée et l'oxygénothérapie hyperbare.

Jeroen Van Haudt



Jeroen Van Haudt est infirmier urgentiste et en soins intensifs, passionné par l'innovation technologique, l'éducation et la plongée en apnée (freediving). Il possède plus de 10 ans d'expérience dans le circuit international de compétition en freediving et met son expertise au service de la sécurité de la plongée en apnée grâce à la formation et au soutien médical. Il est secrétaire d'AIDA Belgium.



RAPPEL : « Turn the tide on plastic » : Apportez votre propre mug (café) ou verre (vin, boisson rafraîchissante) et contribuez à réduire les déchets plastiques. Les membres de la BVOOG reçoivent leur verre avec le logo lors de la première réunion de l'année.

Orateurs

Costantino Balestra



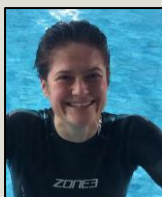
Costantino Balestra est vice-président de DAN Europe pour la Recherche et l'Éducation et ancien président de l'EUBS. Il est professeur de physiologie environnementale à la Haute École Bruxelles-Brabant (ISEK). Il est auteur et éditeur de plusieurs ouvrages (« PFO and the Diver », « The Science of Diving ») et auteur ou co-auteur de plus de 150 articles scientifiques ainsi que de chapitres d'ouvrages consacrés à la physiologie de la plongée et à la recherche hyperbare.

Dominique De Troyer



Dominique De Troyer est instructeur d'apnée CMAS et enseigne également les techniques de respiration associées (relaxation, pranayama, visualisation, méditation) aux plongeurs comme aux non-plongeurs, dans un objectif de gestion du stress et de revitalisation. Après une carrière dans le secteur bancaire, il est actif depuis 2009 comme formateur et accompagnateur. Il est l'auteur du livre « 23 secrets d'apnéistes pour vivre mieux » et l'animateur du podcast « SOS Chefs d'Entreprises ».

Elisabeth Schalenbourg



Elisabeth Schalenbourg est architecte indépendante et pratique la plongée en apnée depuis 2018. Active en compétition depuis 2022, elle a réalisé un record personnel de 150 m en Dynamic Bi-Fins.

RENDEZ-VOUS

Auditoire de l'Hôpital militaire à Neder-over-Heembeek.

Au nord de Bruxelles, sur le Ring RO. Prenez la sortie 6 (Vilvoorde–Koningslo–Hôpital Militaire). Suivez ensuite la route en montée et tournez à droite au feu. La première rue à gauche vous conduit au parking visiteurs. Entrez par l'entrée principale ; une signalisation est prévue. L'auditoire se situe au niveau C-1.

