

bien choisir

sa pharmacie de bord



Règles d'or

Petite maxime à afficher dans votre pharmacie: « Si vous ne savez pas, ne faites rien ! » Ce n'est pas qu'une plaisanterie car un remède inadapté ou mal dosé peut aggraver le mal. Toute décision thérapeutique doit suivre une analyse logique et calme des différents symptômes qui permettra de choisir les bons remèdes. Les médicaments ne sont pas des produits inoffensifs et, afin de tenir compte des contre-indications individuelles, la collaboration de votre médecin de famille s'impose pour éviter des erreurs fâcheuses – si vous savez le faire participer à votre projet nautique, ce sera peut-être aussi l'occasion pour lui de vous céder les innombrables échantillons qui encombreront ses étagères !

Blessures et maladies

Il suffit de jeter rapidement un coup d'œil sur n'importe quel pont pour se convaincre que les sources potentielles de traumatismes divers abondent. Un bateau facile à mener et un accastillage adapté limiteront les risques (sans jamais les éliminer complètement). En matière de santé, la démarche est essentiellement préventive, avec une mise à jour des

La langue de bois n'est pas de mise ici: si vous vous blessez ou tombez malade en mer, vous ne devrez compter que sur vous-même pour vous soigner. Fort heureusement, les pathologies graves sont l'exception, mais les bobos, bénins et faciles à traiter à terre, peuvent au large prendre des proportions dangereuses. Composer et utiliser à bon escient sa pharmacie contribue à réduire les risques.

vaccinations exigées contre les maladies endémiques et une visite chez le dentiste avant toute croisière un tant soit peu prolongée. N'oubliez pas que certains vaccins n'offrent qu'une protection limitée dans le temps et qu'il n'est pas toujours possible de faire les rappels en cours de route.

La fièvre

Se demander si elle est isolée ou associée à d'autres symptômes. Isolée, elle peut avoir de multiples causes qui exigeront l'intervention d'un praticien et des analyses complémentaires. Les symptômes associés sont en général d'origine ORL, pulmonaire, dentaire, urinaire ou cutanée. Au-dessus de 38°, prescrire de l'aspirine ou du paracétamol (3 g/jour maxi) et un traitement probabiliste de la cause.

Les infections

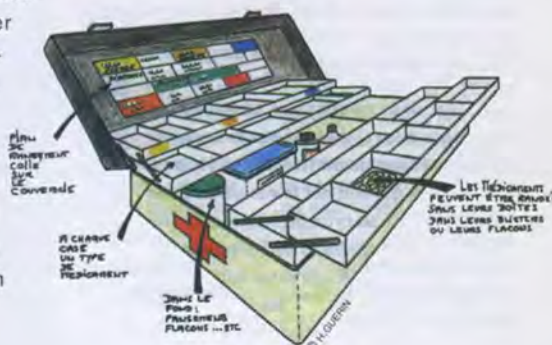
Les affections ORL seront traitées avec un collutoire, pulvérisateur nasal ou pastilles à sucer associés aux soins de la fièvre. Certaines eaux de baignade sont propices au développement d'otites externes douloureuses et lancinantes. N'utiliser que des gouttes auriculaires compatibles avec une éventuelle perforation du tympan. En cas de crise aiguë et en attente d'un avis médical, on peut employer un anti-inflammatoire par voie orale. Les infections urinaires sont souvent bénignes, mais il faut consulter rapidement pour éviter les complications. En attendant, boire abondamment et suivre un traitement probabiliste. Des bandelettes réactives peuvent confirmer l'infection. Le diagnostic des affections oculaires est affaire de spécialiste. En attendant, laver avec une solution adaptée et un antiseptique local.

Les animaux

Prévenir vaut mieux que guérir, essayer de se protéger des insectes vecteurs avec des moustiquaires. La plupart des parasitoses exigent des traitements curatifs qui ressortent de la pratique hospitalière. Par précaution, éviter de se baigner dans des eaux douces stagnantes, de marcher pieds nus sur le sable ou d'ingérer des aliments souillés. En cas de morsure animale, laver, désinfecter, protéger avec pansement et compresse et consulter. Ne pas suturer car l'infection est quasi systématique. Avant de partir, un rappel antitétanique n'est pas inutile ainsi qu'une vaccination antirabique si vous prévoyez des contacts fréquents avec la faune locale. Les morsures de serpents nécessitent une hospitalisation d'urgence mais il existe des kits de survie prêts à injecter.

Stockage à bord

La plupart des médicaments font mauvais ménage avec la chaleur et l'humidité. En grande croisière, une boîte à outils en plastique pourvue de nombreuses cases permettra de trier les préparations – lorsqu'il y a le choix, choisir des génériques – et de protéger les instruments (loupe, ciseaux, thermomètre, etc.). La plupart des produits sont toujours efficaces même après péremption mais ce n'est pas le cas des collyres et autres gouttes auriculaires qui ne se conservent que quelques jours après leur ouverture.



Ouvrages utiles

- La santé des voyageurs par le Professeur Caumes (Ed. Flammarion).
- À paraître fin 2002: La médecine du voyage par les Docteurs Hubert Guérin et Antoine Grau (Ed. Loisirs Nautiques).

Le cahier équipement

voir les adresses utiles
page 90

Trousses de secours Pharmadose

Pharmadose propose une large gamme de trousses de secours pensées pour trouver leur place dans toutes les situations de la vie courante, à la maison, en voiture ou en bateau. Leurs nouvelles compositions médicalisées (compresses antiseptiques, arnica ou mercurescéine, sérum physiologique, gel désinfectant, pince à écharde, bandages, pansements, gants, ciseaux, etc.) permettent de soigner en toutes circonstances les petits bobos du quotidien. Le modèle nautisme est étanche et flottant. 50 € la trousse famille, vendue en pharmacie.

Les plaies

Pour soigner une plaie, laver, nettoyer, désinfecter et panser. Pour la refermer, utiliser du Steristrip pour de petites coupures ou des agrafes posées grâce à l'agrafeuse 3M santé, facile d'emploi, sur des plaies plus importantes. Faire de vrais points demande de l'expérience et reste douloureux.

La tête aussi...

Si le corps peut souffrir de plaies et de bosses, l'âme également. Là encore, la prévention est le meilleur remède. Un skipper calme et serein en toutes circonstances (au moins en apparence!) évitera le développement de crises d'angoisse, de malaises ou de prostration au sein de l'équipage. Un anxiolytique général et à action rapide peut toutefois servir en dernier recours.

L'entraide

Symboles des pays riches, les médicaments sont une denrée rare et précieuse pour les trois quarts de l'humanité. On n'oubliera jamais qu'une simple boîte d'aspirine peut être un cadeau inespéré, ainsi que de banales compresses, pansements ou désinfectants. Emporter un peu plus que nécessaire fait partie des bons gestes.

Les problèmes de peau

Rares sont ceux qui y échappent! Boutons, rougeurs et démangeaisons s'épanouissent dans les régions chaudes et humides. Dans les plis du corps, il s'agit souvent d'une mycose et en dehors d'une affection microbienne (mais pas toujours!). Les mycoses se traitent à l'aide d'une crème ou d'une poudre spécifique, les infections microbiennes avec une pommade antibiotique. Si l'infection est importante (abcès, furoncle, panaris...), un antibiotique par voie générale permettra d'attendre une consultation. Les fréquentes dermatoses allergiques (eczémas, urticaire, etc.) ne sont pas toujours faciles à traiter mais une bonne ventilation et un nettoyage régulier du bateau éliminent bon nombre d'allergènes. Pour les autres cas, du style allergie à un produit d'entretien, il est bon d'avoir un antihistaminique, voire, en cas de forte réaction, un corticoïde injectable. Les petites lésions localisées se contenteront d'une pommade. Les réactions aux pigures de méduses, oursins ou coraux urticants se traiteront de la même façon mais si les troubles persistent, il faudra naturellement consulter. Un coin cuisine bien étudié limitera les risques de brûlures mais, en cas d'accident, commencer par refroidir la lésion 5 minutes sous l'eau froide et appliquer des compresses spécifiques. Si la peau présente une cloque (2^e degré), il faudra calmer la douleur avec un antalgique et éviter les surinfections par un lavage antiseptique. Les pommades cicatrisantes peuvent être complétées, sur de petites lésions propres, par des pansements colloïdaux, étanches et transparents pour pouvoir surveiller l'évolution.

Les
conseils
de LN



La Division 224 fixe le contenu minimum des trousses de secours obligatoires pour chaque catégorie de navigation (n° 3 pour les catégories 1 à 3).

Les troubles digestifs

Autre grand classique du voyage, les problèmes digestifs peuvent gâcher plus d'une croisière. Les douleurs abdominales banales disparaîtront rapidement avec un antispasmodique. Dans le cas contraire, il faut consulter car il peut s'agir d'une pathologie plus grave. Pour la plupart d'origine virale, les diarrhées provoquent une déshydratation rapide. Se méfier de l'eau du robinet, des produits crus et des glaces, et ne pas oublier de traiter les réserves d'eau du bord. Le traitement associe un antiseptique et un pansement intestinal. Avec une origine microbienne, il faudra recourir à un anti-infectieux. Autre affection typique des zones tropicales, les dysenteries parasitaires amibiennes associent violentes douleurs et diarrhées sanguinolentes. Consultation et analyses impératives. Moins handicapantes (quoique...), les hémorroïdes sont encouragées par la nourriture épicée et par la chaleur. Un traitement local, ou éventuellement général, avec pommade et suppositoires ad hoc devrait suffire.