



PHARMACIE

La pharmacie du bord

Document préparé par www.etoiledelune.net

Sommaire

- 1) Ce dont traite ce document
- 2) Avant le départ
- 3) Les vaccins
- 4) La pharmacie du bord, un casse-tête à ranger
- 5) Règles simples pour éviter que les menus bobos deviennent de gros problèmes.



- Repousser les microbes
- Partir en balade
- Mal de mer
- Chasser le hoquet
- Chasser le rhume
- Se prémunir contre les chocs
- Aiguilles d'oursins
- Piqûres d'abeilles
- Piqûres de moustiques
- Ampoules

- 6) Sous climat tropical, ne négligez aucune blessure
- 7) Maux de dos et lombalgies
- 8) Le soleil un allié ou un ennemi ?

- Coups de soleil
- Insolation
- Problèmes oculaires
- Herpès labial

- 9) Le cas spécifique des brûlures

- Prévention
- Définition
- Les bons réflexes
- A éviter

- 10) Les maladies transmises par les moustiques et les moyens de s'en protéger.

- La meilleure méthode se protéger et connaître les habitudes du moustique.
- Prévention pour les zones non impaludées
- LA MALARIA OU PALUDISME.

- 11) Bibliographie

- 12) Remerciements

Appendice : Liste des médicaments principaux embarqués.



1) Ce dont traite ce document

Outre la préparation avant le départ et l'aspect du stockage, nous allons vous donner la liste de notre pharmacie et ce que nous avons réellement utilisé en 5 ans de vie de marins, ainsi que quelques petits trucs que nous avons testés sur nous-mêmes. Ces pages n'ont nulle ambition de se substituer aux compétences médicales (médecins et pharmaciens), mais de partager le fruit de notre modeste «expérience».

2) Avant le départ

Il est indispensable d'effectuer un bilan de santé et des prises de sang quelques mois avant le départ afin de déceler et régler tout problème latent. N'oubliez pas une visite chez votre dentiste, tout problème dentaire peut paraître anodin à terre et se révéler un enfer une fois partis en mer. Faites réaliser une radiographie panoramique de votre bouche, tout problème latent, type futur abcès dû à un implant ou autre sera identifié et traité en prévention.



Vous emmènerez les radiographies de votre bouche. Cela pourra vous aider à vous expliquer à l'étranger en cas de problème dentaire. Vous embarquerez aussi toutes les radiographies des différentes parties qui posent problèmes (dos, fractures éventuelles...)

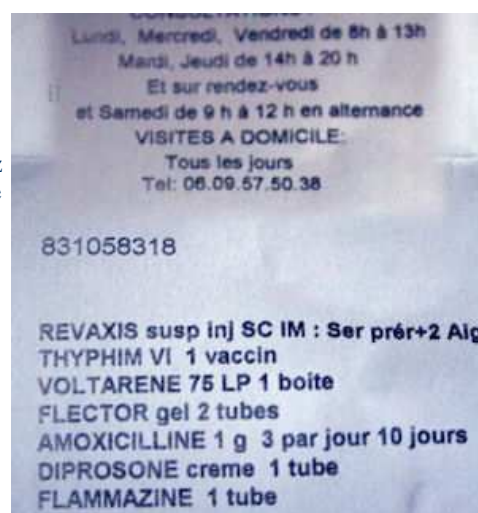
Souscrivez à des assurances maladies et prévoyez une assistance médicale rapatriement au cas où. Attention, les assurances rapatriements des cartes bancaires ne fonctionnent que lorsque l'aller-retour vers la destination où vous vous trouvez, a été payé avec celle-ci. Faites-vous préciser les règlementations spécifiques de vos assurances. Assurez-vous qu'en cas de déplacement par vos propres moyens (bateau) vous serez assuré d'un rapatriement.

Vérifiez les dates de renouvellement de vos vaccins.

Préparer une trousse médicale pour le voyage avec l'aide de son médecin. Prenez avec lui un rendez-vous spécifique, expliquez-lui le type de vie que vous mènerez : éloignement, mer, pays tropicaux... Il saura vous prescrire les remèdes adaptés à votre future vie de marin.

Doit-on avant de partir pratiquer l'ablation de l'appendice iléo-caecal? Posez la question à votre médecin traitant. Le médecin de l'équipage de L'Etoile de Lune a déconseillé l'ablation. Des statistiques de l'armée américaine qui pratiquait il y a quelques années l'ablation systématique sur leurs soldats en partance pour des pays lointains, ont révélé que les séquelles post-opératoires étaient plus importantes que le risque d'appendicite. Il est vrai qu'en tant que marin de plaisance, le problème ne se pose que si les symptômes devaient se présenter en traversées océaniques ou si l'on fréquente en longue durée des pays sous-développés. C'est au choix de chacun, mais la question mérite d'être posée en rapport avec votre type de croisière.

Prévoyez un stage santé pour comprendre et savoir utiliser la pharmacie du bord.



3) Les vaccins



Faut-il se faire vacciner ? Et contre quoi ? Des polémiques naissent sur certains vaccins, d'autres entraînent de tels effets secondaires, que l'on préfère parfois ne pas se protéger contre tel risque potentiel, plutôt que de courir le risque d'attraper une autre maladie.

Après discussion avec notre médecin, et analyse des pays où nous relâcherons, nous nous sommes fait vacciner contre les maladies suivantes :

Diphtérie, Polio, Tétanos, valable 10 après le deuxième rappel
Hépatite A, valable 10 à 20 ans après le deuxième rappel (il faut 6 à 12 mois entre les deux injections)

- Fièvre typhoïde (1 injection au moins dix jours avant le départ, rappel tous les 3 ans)
- Fièvre jaune (1 injection au moins 10 jours avant le départ, rappel tous les 10 ans)

Nous avons délibérément choisi de ne pas nous vacciner contre l'hépatite B, en cause, la suspicion de sclérose en plaques. Cette maladie est contractée par contacts sanguins ou sexuels. Voyez cela avec votre médecin.

4) La pharmacie du bord, un casse-tête à ranger

Comment ranger efficacement votre pharmacie afin de trouver rapidement le remède qui vous sera utile ? Pour établir le rangement et la liste de vos remèdes, faites-vous aider par des amis infirmiers ou carrément par votre médecin traitant.

Il est primordial de garder une copie des ordonnances. En cas de contrôle douanier vous serez peut-être obligé de fournir des justificatifs quant à la possession de certains produits, seringues et autres médicaments.

Pour ranger efficacement votre pharmacie, prévoyez une matinée entière sans être dérangé. Etalez devant vous tous les médicaments, prévoyez de la place, une grande table ou une bannette libre.

Une liste pour vous aider

Répertoriez tous les médicaments qui vous ont été prescrits. Préparer un tableau à deux colonnes

Dans la colonne de gauche, dressez une liste des pathologies par ordre alphabétique. Le repérage est plus rapide en cas de nécessité. Exemple : diarrhée, maux de tête, rhume.

Dans la colonne de droite, vous inscrirez en face de chaque pathologie le remède adéquat. Exemple : rhume : Fervex

Il est important également de relever la date de péremption de chaque produit. La consigner sur cette liste permet de ne pas devoir sortir chaque produit pour la vérification de sa validité. Cela permet également une gestion facilitée du stock, il suffit de consulter la liste pour veiller à remplacer ceux qui sont périmés.

Veillez aussi à inscrire les composants de chaque produits. Les médicaments changent de nom selon les pays, vous ne retrouverez un remède équivalent qu'en connaissant les composants.

Rangez la liste dans votre table à carte avec les ordonnance.



Le rangement en question

J'ai choisi les sacs type "zyplog", plastique transparent, sur lesquels j'inscris au stylo indélébile un numéro de sachet, le terme associé aux pathologies concernées et les noms des produits rassemblés dans le sac et leur spécificité. Je réunis les médicaments par type de pathologie. Exemple : mettre ensemble tous les produits liés aux problèmes de douleurs.

Cela donne par exemple :

Sac numéro 1 :

Problèmes digestifs et intestinaux.
 Diarrhée aiguë : imodium
 Digestion : digédril...
 Nausées : vagalène...

Chaque numéro est retranscrit dans le tableau spécifié plus haut. Il suffit en cas de problème d'identifier la pathologie, de la retrouver dans la liste, de pointer le médicament nécessaire et le numéro du sachet correspondant.



Pour le rangement des sachets contenant les médicaments, nous avons un système d'étagères ajourées et faciles d'accès. Chaque sac est positionné de telle sorte que le numéro et les pathologies apparaissent en premier. Il suffit en cas de nécessité de tirer le sachet concerné et d'agir...

Remarque comprimés effervescents :

Dans le milieu marin où nous vivons les comprimés effervescents ont tendance à s'humidifier d'eux-mêmes dans leur contenant. Privilégiez les comprimés non effervescents. Si vous ne pouvez faire autrement, veillez à les placer dans des sacs étanches sous-vides.

5) Règles simples pour éviter que les menus bobos deviennent de gros problèmes.

Des règles simples permettent d'éviter les problèmes les plus fréquents. Voici une liste non exhaustive de petits désagréments qui jalonnent la vie de marin les petits trucs préventifs et des solutions simples.

Repousser les microbes

Des règles d'hygiène simples empêchent nombre de pathologies. Lavez-vous fréquemment les mains. Faites-le systématiquement avant de manger. Lorsque vous allez à terre, emportez partout avec vous ces petites bouteilles d'antibactériens. Elles sont vendues en épicerie et supermarché, parfois en pharmacie. Elles sont de tout format et en plastique, elles se glissent dans les plus petits sacs et même dans la poche. Il n'est pas besoin d'eau pour son utilisation et quelques gouttes vous prémuniront contre tous les germes.

Voici une marque parmi bien d'autres : "hand sanitizer" distributed by chain drug consortium, product of Canada.



Partir en balade

Il est rare de quitter le bord sans se munir d'un sac à dos ou d'une poche à placer à la ceinture. Il vous sera facile d'emmener non seulement un petit contenant d'antibactérien, mais également quelques étuis contenant des lingettes imbibées d'antimoustique ou d'alcool ainsi que quelques pansements. Une mini trousse qui vous prémunira contre bien des désagréments. En effet, ce petit nécessaire qui ne prend pas de place et qui ne pèse pas lourd vous permettra d'éloigner les moustiques ou de soigner immédiatement l'ampoule naissante pendant votre découverte pédestre.

3) Les vaccins



Faut-il se faire vacciner ? Et contre quoi ? Des polémiques naissent sur certains vaccins, d'autres entraînent de tels effets secondaires, que l'on préfère parfois ne pas se protéger contre tel risque potentiel, plutôt que de courir le risque d'attraper une autre maladie.

Après discussion avec notre médecin, et analyse des pays où nous relâcherons, nous nous sommes fait vacciner contre les maladies suivantes :

Diphtérie, Polio, Tétanos, valable 10 après le deuxième rappel
Hépatite A, valable 10 à 20 ans après le deuxième rappel (il faut 6 à 12 mois entre les deux injections)

- Fièvre typhoïde (1 injection au moins dix jours avant le départ, rappel tous les 3 ans)
- Fièvre jaune (1 injection au moins 10 jours avant le départ, rappel tous les 10 ans)

Nous avons délibérément choisi de ne pas nous vacciner contre l'hépatite B, en cause, la suspicion de sclérose en plaques. Cette maladie est contractée par contacts sanguins ou sexuels. Voyez cela avec votre médecin.

4) La pharmacie du bord, un casse-tête à ranger

Comment ranger efficacement votre pharmacie afin de trouver rapidement le remède qui vous sera utile ? Pour établir le rangement et la liste de vos remèdes, faites-vous aider par des amis infirmiers ou carrément par votre médecin traitant.

Il est primordial de garder une copie des ordonnances. En cas de contrôle douanier vous serez peut-être obligé de fournir des justificatifs quant à la possession de certains produits, seringues et autres médicaments.

Pour ranger efficacement votre pharmacie, prévoyez une matinée entière sans être dérangé. Etalez devant vous tous les médicaments, prévoyez de la place, une grande table ou une bannette libre.

Une liste pour vous aider

Répertoriez tous les médicaments qui vous ont été prescrits. Préparer un tableau à deux colonnes

Dans la colonne de gauche, dressez une liste des pathologies par ordre alphabétique. Le repérage est plus rapide en cas de nécessité. Exemple : diarrhée, maux de tête, rhume.

Dans la colonne de droite, vous inscrirez en face de chaque pathologie le remède adéquat. Exemple : rhume : Fervex

Il est important également de relever la date de péremption de chaque produit. La consigner sur cette liste permet de ne pas devoir sortir chaque produit pour la vérification de sa validité. Cela permet également une gestion facilitée du stock, il suffit de consulter la liste pour veiller à remplacer ceux qui sont périmés.

Veillez aussi à inscrire les composants de chaque produits. Les médicaments changent de nom selon les pays, vous ne retrouverez un remède équivalent qu'en connaissant les composants.

Rangez la liste dans votre table à carte avec les ordonnances.



Chasser le rhume

Au soir où vous avez ressenti les premiers symptômes. Servez-vous un sachet de Fervex avec de l'eau tiède. Avalez en même temps un effergalant ou produit équivalent de 1000mg.

Attention assurez-vous au moment d'ingérer les deux que vous n'avez plus rien à faire. Pas de veille de quart ou toute autre activité qui requiert votre attention. Le remède vous fera dormir comme un bébé toute la nuit. Vous vous réveillerez avec le rhume disparu. Le soir du deuxième jour, prenez un Fervex.



Vous êtes sauvé !

(composant du Fervex : maléate de phéniramine)

(composant de l'effergalgant : paracétamol ou ibuprofen)

Se prémunir contre les chocs



Sur le bateau, les problèmes les plus fréquents sont dus aux chocs causés par les déplacements et manœuvres. Pour éviter de se casser les pieds ou le petit orteil avec la première poulie rencontrée, il faut impérativement porter des chaussures de pont antidérapantes. Le type de chaussures "croc" est très bien conçu pour les navigations sous les tropiques.

Avant le départ il vous faut prévoir des remèdes suffisants pour soigner tout traumatisme : choc, contusion, ecchymose, brûlure, plaie.

En cas de choc.

Assurez-vous en premier lieu qu'il n'y ait rien de cassé.

Ensuite, appliquez IMMEDIATEMENT de la glace. Ne la posez pas en contact direct avec la peau, glissez un essuie-tout entre la glace et la peau. Puis appliquez rapidement de l'huile d'arnica.

En même temps vous pourrez administrer de l'arnica 9CH en granules (homéopathie). Dix granules dès après le choc. Puis 5 granules toutes les deux heures pendant 6 heures. Puis espacez la prise de granules d'arnica.

Cette procédure extrêmement efficace évitera l'ecchymose et réduira fortement la douleur.

Veillez à toujours avoir à bord et à portée de main (dans la descente du carré ou un équipet très facile à atteindre) une bouteille d'huile d'arnica et de l'arnica en granules (homéopathie). Gardez toujours de la glace à bord.

Il existe en pharmacie des **poches à laisser au congélateur** qui s'adaptent aux articulations. Si vous possédez suffisamment de place, ce type d'accessoires pharmaceutiques vous viendra en aide le cas échéant.

Aiguilles d'oursins

Pour faire ressortir rapidement une aiguille d'oursin, trempez le pied, la main ou tout morceau de vous qui est atteint dans l'eau de javel diluée, en quelques minutes, l'aiguille ressortira. Vous pourrez la retirer avec une aiguille de couture désinfectée à l'alcool ou une pince à épiler. Attention cette dernière à tendance à casser l'aiguille d'oursin et tout est à refaire...

Piqûres d'abeilles

- Extraire le dard avec une pince à épiler.
- Aspirer le venin, avec un ASPIVENIN
- Désinfecter la plaie, avec un antiseptique (alcool ou vinaigre)



Piqûres de moustiques



Les maladies transmissibles par le moustique seront traitées en fin de document. Ici, je vous donne un truc simple pour faire passer les démangeaisons après piqûre de moustique. La règle primordiale à suivre est de NE JAMAIS GRATTER. Prenez votre mal en patience, ne pas gratter lors de la sensation de démangeaison permet de ne pas étaler le venin que le moustique vous a inoculé. Si vous résistez, cela vous permettra de raccourcir le temps d'effet de la piqûre. En outre, vous éviterez les blessures causées par les ongles qui peuvent s'infecter.

Pour vous aider à calmer la démangeaison, l'huile essentielle de lavande est souveraine. Une goutte sur la piqûre à étaler sans s'attarder pour ne pas diffuser le venin. En quelques secondes vous serez soulagé.

Ampoules

Le laboratoire Compeed fait des pansements extraordinaires adaptés à la forme du pied. C'est une deuxième peau à appliquer sur l'ampoule, ce qui permet de continuer à marcher tranquillement.



Domage qu'ils n'aient pas trouvé le moyen de les faire tenir lors des baignades.

Si l'ampoule n'est pas percée :

- La percer avec une aiguille désinfectée, passée à la flamme.
- Faire s'écouler la sérosité (tout ce qui est en contact avec la lésion doit être strictement désinfecté !)
- Ne pas arracher la peau décollée
- Pansement spécial ampoules

Si l'ampoule est percée d'elle-même et que la peau est à vif :

- Désinfecter avec antiseptique sans alcool
- Couvrir d'un pansement HYDROCOLLOÏDE (double peau) résistant à l'eau et favorisant la cicatrisation.
- Pour éviter toute infection aggravée par le climat, reportez-vous à la rubrique (ne négligez aucune blessure en pays tropical)

6) Sous climat tropical, ne négligez aucune blessure

Expérience personnelle

Ne négligez aucune blessure, le moindre bobo s'infecte sous les tropiques. Ainsi en revenant d'une balade dans la forêt tropicale, je m'étais égratignée. Une petite plaie, pas plus grande qu'un centimètre et demi de long. Je ne l'ai pas désinfectée tout de suite en rentrant au bateau. Pour en rajouter sur cette première erreur, j'ai continué à me baigner. Deux jours plus tard, je ne pouvais plus poser le pied par terre. La plaie n'était plus rouge, mais mauve, le pied avait gonflé. L'infection était telle que du simple désinfectant ne suffisait plus. Seuls les antibiotiques sont arrivés à bout de l'infection. L'Etoile de Lune était loin de toute ville dans le sud des San Blas, aucun médecin à plus de deux jours de mers.





Le premier conseil

Désinfectez immédiatement toute plaie. Si vous n'avez pas de bétadine ou de produit équivalent. "Aux grands maux, les grands remèdes": utilisez de l'alcool à 90°. Il vaut mieux que ça pique un bon coup, plutôt que ça ne dégénère plus tard.

Le second conseil

Toujours avoir à bord, le traitement approprié au cas où cela s'infecterait.

Dans le cas de plaies surinfectées, il vous faudra :

- de la bétadine (jaune)
- de la fucidine en crème
- de l'amoxicilline antibiotique à large spectre)

Pour ce dernier, soyez certain de **ne pas avoir d'allergie** à ce produit.

Veillez à avoir un traitement de 7 jours au moins. Dans le cas d'infection grave, il vous faudra peut-être prendre la dose maximale prescrite. Ainsi, veillez aussi à avoir la dose nécessaire. Je ne sais pas pourquoi, mais les laboratoires pharmaceutiques se débrouillent toujours pour que le compte ne soit jamais bon. Par exemple dans un traitement de 7 jours,

le compte ne sera jamais bon. Prévoyez donc large.

Tant que la plaie n'est pas cicatrisée, plus de baignade, plus d'eau salée, plus de sable.

Veillez aussi de ne pas dépasser les dates de péremption. Mais si c'est le cas, mieux vaut prendre un antibiotique "allégé par l'âge" que rien du tout. Le dépassement en date, altère l'efficacité des antibiotiques. Par contre, il vaut mieux utiliser des crèmes dans les limites des dates préconisées.

ATTENTION:

Ne jamais mélanger des produits désinfectants à base de mercurochrome à d'autres produits à base d'iode. La réaction allergique serait immédiate !!!

7) Maux de dos et lombalgies

Prévention

Afin de prévenir les douleurs lombaires, prévoyez à bord une ceinture abdominale. Pour tous ceux qui sont sensibles du dos, portez là au moment où vous prévoyez de porter des choses lourdes ou de travailler longtemps dans des positions qui vous useront le dos. Veillez aussi à vous positionner correctement lorsque vous êtes assis longtemps. Lorsque vous soulevez des poids, serrez les fesses et les abdominaux, ça aide grandement ! Tâchez également d'entretenir vos abdominaux. De bons muscles abdominaux vous aideront à lutter contre les maux de dos. La natation est d'une grande aide également.

Et puis, si malgré toutes ces précautions, la lombalgie vous assaille, passez aux remèdes ci-dessous.

Les remèdes

Veillez à avoir en permanence du voltaren en comprimé et en crème. Commencez à vous faire masser dès les premières douleurs, si cela ne passe pas, ingérez dans les doses prescrites les comprimés.

Si vous êtes réellement coincés.

Ayez en permanence à bord les produits suivants :



- Anti-inflammatoire du style Voltarene ou Feldène
- décontractant du style Myolastan ou Coltramyl
- calmant comme Diantalvic ou Ibuprofène

Prévoyez aussi les seringues. Si vous ne savez pas faire les piqûres, vous apporterez avec vous vos seringues chez une infirmière et ceci surtout dans les pays tropicaux où vous doutez des règles d'hygiène.

Prescription:

Un anti-inflammatoire du style Voltarene ou Feldène à raison d'une ampoule par jour voire 2 en cas de crise associée à un décontractant du style Myolastan ou Coltramyl à prendre en comprimés. L'idéal c'est 6 jours voire 10 si le blocage ne lâche pas prise. Il est possible d'associer tout ça avec un calmant comme Di antalvic ou Ibuprofène.

Parlez de cette procédure à votre médecin avant le départ. Il l'adaptera à votre cas.

8) Le soleil un allié ou un ennemi ?

Le soleil apporte des bienfaits, comme la vitamine D, la bonne humeur, et une jolie couleur de peau. Il a un effet bénéfique sur le psoriasis, le vitiligo. Malgré cela, le soleil reste à consommer avec modération.

Les problèmes causés par le soleil :

- Coups de soleil voire des brûlures au 2e degré.
- Insolation : maux de tête, sensation de malaise, accélération du pouls, bourdonnement d'oreilles, somnolence.
- Coup de chaleur : dérèglement de la température du corps, déshydratation, assèchement de la peau, sensation de brûlure, visage rougi, respiration accélérée, troubles de l'état de conscience.
- Problèmes oculaires : brûlures des paupières, irriter les conjonctives (blanc de l'œil), picotements, démangeaisons ; le lendemain de l'exposition, les yeux sont larmoyants, rouge, paupières gonflées
- Herpès labial

Prévention :

Il ne faut jamais perdre de vue que l'organisme doit s'adapter à un nouveau climat, à des températures élevées et à un rythme d'activité différent. Donc, ménagez-le et exposez-vous progressivement.

Outre une exposition limitée en durée et le fait d'éviter les heures chaudes de la journée. En mer, il faut impérativement se «tartiner» régulièrement de crèmes solaires à haut indice de protection, même à l'ombre, la réverbération fait des ravages. De plus, le vent qui souffle en permanence cache les sensations de brûlures, ainsi les conséquences sont sans appel. Il faut aussi boire de l'eau en permanence. Portez un chandail (tee-shirt) et un chapeau ! (Bien arrimé à la tête, car le vent qui fait avancer le bateau ne fait pas la différence entre votre casquette et les voiles !)



Eviter d'utiliser parfums, produits alcooliques (antiseptiques), voir des huiles essentielles, ces produits génèrent, en association avec le soleil, des taches brunes indélébiles.

Les adeptes des comprimés à base de carotène (Doriance, Oenobiolo, Phytobronz) doivent garder à l'esprit que ces médicaments ne les dispensent pas d'appliquer les crèmes solaires.

Que faire en cas de coup de soleil :

Symptômes : petit coup de chaleur, avec battements dans la tête.

- Immédiatement, boire beaucoup (d'eau !)
- Se mettre à l'ombre.
- Se rafraîchir en s'enveloppant de linges humides et frais ou prendre un bain tiède prolongé. A la limite, rafraîchissez-vous en allant dans la mer, en vous protégeant des rayons du soleil, côté coque à l'ombre... Eviter toute nouvelle exposition pendant les 48 heures suivantes.
- N'oubliez pas les vitamines A (carotte), B, C, E.



Pour aider la cicatrisation et adoucir la peau :

Appliquer localement une pommade au CALENDULA. En couche épaisse, matin et soir pour faciliter la cicatrisation. Autres produits en application locale : HOMEOPLASMINE, la pommade BORIDEL 11, lotion PASSIFLORA, CICADERMA, BIAFINE, ou toute pommade prescrite par votre médecin ou conseillée par votre pharmacien.

Que faire en cas de problèmes oculaires

Ôter les lentilles de contact et ne pas les remettre avant guérison.
Rester dans l'ombre.

- Tamponner les paupières plusieurs fois par jour avec des compresses

fraîches.

- Appliquer un collyre décongestionnant une dizaine de fois par jour.

Que faire en cas d'insolation et coup de chaleur

Symptômes : fièvre ou de modification du comportement : agitation, abrutissement, diarrhée.

En attendant le médecin :

- Restez dans un endroit frais et aéré, un linge humide sur le front.
- Boire beaucoup et à petites gorgées une eau fraîche, mais pas glacée, absorber un aliment salé (il permet de retenir l'eau).

Les cas aggravés nécessiteront une hospitalisation avec corticothérapie...

Que faire en cas d'herpès labial

Les marins sont soumis au soleil, au vent, aux embruns et au stress, une foule de facteurs favorisant l'apparition d'herpès labial.

La prévention est de toujours protéger les lèvres par une pommade à haut indice de protection. Vous les trouverez partout. Pendant les navigations ou lors de randonnées, à terre n'oubliez pas d'emporter la pommade avec vous et de renouveler les applications.

Le remède qui fonctionne le mieux dès que l'on ressent le petit picotement caractéristique est le patch. Lorsqu'il est apposé avant que l'herpès soit visible, juste au moment des premiers picotements, il élimine la douleur et prévient son apparition.



Produit distribué par *Johnson and Johnson*, *Patch invisible bouton de fièvre-Compeed* www.compeed.com

9) Le cas spécifique des brûlures

Prévention :

- Ranger systématiquement les produits dangereux ou inflammables à l'écart
- Couper l'arrivée de gaz, après l'emploi de la cuisinière, ne pas laisser le four ouvert, ne pas suspendre de tissus (torchons, maniques) à proximité des sources de chaleur. Lorsque vous cuisinez en navigation, ne vous tenez jamais face à la cuisinière, mais de côté. N'oubliez pas de laisser votre cuisinière sur cardan.
- En navigation, lorsque la mer est formée ne posez jamais de cafetière ou de théière bouillante sur une table où vous êtes assis. Elles pourraient basculer sur vous et vous ébouillanter.
- Ne pas allumer un BBQ avec de l'alcool ou de l'essence (sans rire, nous avons vu de vrais hallucinés, allumer à grandes giclées d'essence leur BBQ à l'arrière de leur bateau, à proximité du moteur HB, les flammes léchant allègrement le taud)
- En pratique, seules les brûlures localisées (ne dépassant pas en surface la grandeur d'une main), et du 1er ou du second degré peuvent être soignées à la maison. Toute autre brûlure nécessite une consultation.

Définitions

- Brûlures du premier degré : rougeur douloureuse de la peau avec sensation de cuisson. Après un coup de soleil ou être resté trop longtemps près d'une source de chaleur. Rougeur, cicatrisation en 4 ou 5 jours.
- Brûlure du second degré : apparition de bulles appelées phlyctènes. La peau, rouge et gonflée occasionne une douleur vive. Souvent par liquide bouillant. (nécessite un médecin)
- Brûlure du troisième degré : destruction de la peau et des tissus cellulaires sous-jacents. (nécessite une hospitalisation)

Les bons réflexes

- Placer sans attendre la brûlure sous l'eau froide, laisser couler pendant 10 à 15 minutes au moins. L'eau calme la douleur et réduit l'inflammation, arrête la propagation de la chaleur en profondeur dans les tissus.
- Oter les vêtements, sauf les tissus synthétiques, car ils risquent d'emporter la peau avec eux.
- Étaler une pommade hydratante, calmante et cicatrisante + tulle gras : pommade au CALENDULA ou HOMEOPLASMINE.
- En cas de brûlure du second degré, ne pas percer les cloques, qui servent de protection naturelle.
- Consultez un médecin le plus rapidement possible.

A éviter

- Ne pas désinfecter la plaie à l'eau oxygénée ou avec produit alcoolisé
- Pas d'antiseptique coloré : il masque l'importance de la brûlure
- Pas de glaçons à même la peau, cela ne fait qu'aggraver la plaie
- Ne pas appliquer d'huile ou de beurre
- Ne pas utiliser de coton : les fibres collent à la plaie
- Cas spécifique : brûlure oculaire,
- Laver l'œil à grande eau,
- Bains d'yeux avec au choix, DACRYOSERUM, collyre VITA3 ou BIOCIDAN.

10) Les maladies transmises par les moustiques et les moyens de s'en protéger



Il faut savoir tout d'abord qu'il n'y a pas forcément cas de malaria partout où règne le moustique. La malaria (ou toute autre maladie transmise par le moustique, dengue, filarioses lymphatiques...) s'attrape en général plus lorsqu'on s'enfonce dans les terres, les forêts tropicales humides, zones marécageuses, cités lacustres au bord des villes, eaux stagnantes. La dengue s'attrape plus souvent près des zones habitées, ports et chantiers nautiques... Il est rare, sauf pour les bateaux qui naviguent sur les fleuves type amazonie, de voir un équipage attraper la malaria pendant ses navigations ou dans les mouillages aérés de la Caraïbe. Les cas de dengue en revanche sont plus fréquents.

Pour savoir où se nichent les foyers de paludisme, les ambassades des pays occidentaux émettent régulièrement des rapports sur la répartition potentielle de la maladie. Pays par pays, ils décodent les risques éventuels. Mais attention, ce n'est pas parce qu'un pays est identifié comme pays à risque que vous serez forcément concernés. Le risque de transmission varie beaucoup selon la saison (en périodes pluvieuses et chaudes où le risque augmente, et c'est l'inverse en saison plus sèche), selon la présence prolongée en zone à risque, et selon les conditions de voyage parfois précaires. (disponible sur Internet)

La meilleure méthode se protéger et connaître les habitudes du moustique.

Le moustique est surtout actif à la tombée du jour et au lever du jour. Il a aussi une certaine activité pendant la nuit. Il n'aime pas le soleil, il vous laissera donc tranquille de jour. Et il déteste le vent. Sachant ce dernier point, un bateau qui possède assez d'énergie pendant la nuit fera fonctionner ses ventilateurs dès la tombée du jour et échappera donc à leur hargne. Le bateau qui a encore plus d'énergie et qui a les moyens de faire fonctionner une climatisation sera complètement protégé des moustiques, car ce dernier refuse de vivre dans l'air sec et froid des climatiseurs (cette solution est adoptée par bon nombre d'équipages sur les chantiers terrestres, lieu de prédilection des moustiques). Moins consommateur d'énergie, un mouillage



bien ventilé en limite de barrière corallienne sera peu ou pas infesté. Tandis qu'un mouillage sous le vent d'une mangrove ou d'une petite île possédant une retenue d'eau deviendra vite infernal. Choisissez donc bien l'endroit où vous vous poser. Une dizaine de mètres peuvent parfois faire la différence. Ne l'oubliez pas.

Les produits en application directe sur le corps :



Il faut savoir que les moustiques les plus virulents piquent parfois au travers des vêtements. Ils aiment le noir. Ainsi ils se poseront plus facilement sur un vêtement noir et piqueront à satiété au travers de celui-ci sans être détectable. La meilleure solution est d'imbiber vos vêtements de produits répulsifs.

Il existe de nombreux produits anti moustiques. Pour les zones peu infectées, on peut recourir à des produits naturels à base de citronnelle. (On peut soi-même fabriquer des crèmes, à base d'huiles essentielles de lavande, tea tree, géranium, citronnelle, basilic... les huiles essentielles répulsives ne manquent pas.) Et cette méthode ne brûle

pas la peau. Pour les produits trouvés en pharmacie (européennes) type "mousticologne", ils ne sont d'aucune efficacité, même les produits prévus pour zones infectées sont appréciés par les moustiques tropicaux, à croire qu'ils prennent cela pour du petit lait (!) Ces produits sont en général chers, préférez leur la solution qui suit.

Lorsque la population de moustiques est dense, il faut abandonner l'école de la nature et recourir à des produits beaucoup plus forts.

Le meilleur produit pour les zones tropicales est le produit OFF. Il existe sous forme de spray, de bâtonnets à enduire le corps, de lingettes imbibées et de crème. Ne laissez pas un centimètre de peau sans produit, ils le trouveront. Le visage doit aussi être protégé et pour ceux dont la chevelure n'est pas épaisse, il vaut mieux la protéger aussi.



Les produits OFF se trouvent dans les supermarchés, épicerie, dans toutes les îles de la Caraïbe, partout au Venezuela, Colombie et Panama (même sur certaines îles des San Blas). On prendra soin, chaque soir d'utiliser le spray abondamment sur la literie. Ceux qui possèdent des moustiquaires aux hublots imbiberont également celle-ci du produit.

Moustiquaire

Sur L'Etoile de Lune une moustiquaire enrobe le lit. C'est une sorte de tente qui nous permet d'éviter que nous soyons attaqués pendant notre sommeil. Nous la préférons aux protections de hublots que nous fermons de toute manière à la nuit tombée (évitant de nous relever la nuit en cas de grains)

La tente protège réellement le lit, tandis que les protections de hublots empêchent les moustiques de rentrer par les ouvertures, mais malheureusement ne sont pas complètement efficaces, puisque vous entrez et sortez de votre bateau régulièrement...

Nous n'utilisons cette tente que dans les zones à risque ou infestée. Le reste du temps, elle est soigneusement rangée dans les coffres.



Fumigènes extrêmement efficace et pratique.

Dans les îles les plus développées type Saint Martin, ABC, Martinique... vous trouverez aussi, des plaquettes bleues, fumigènes. C'est un produit très intéressant. Il fonctionne comme les plaquettes que l'on place dans des prises électriques.



Par contre, celles dont je parle ne requièrent aucune énergie, car celles-ci sont placées au-dessus d'une bougie (le kit est vendu par OFF également) cela ressemble à un lampion rectangulaire, la bougie placée dans le bas du lampion est protégée du vent, la plaquette dispose d'une encoche placée au dessus de la bougie. Lorsque la bougie est allumée, une fumée s'échappe, c'est à mon sens le plus efficace, une plaquette allumée à la tombée du jour nettoie tout le bateau des moustiques. (À condition de le fermer) la plaquette agit pendant un peu plus d'une heure, on éteint alors la bougie.

En zones infestées, je couple cette plaquette aux tortillons. Lorsque j'éteins

la bougie sous le fumigène, j'allume un tortillon qui brûle pendant 6 heures. S'il s'éteint avant le lever du jour, rallumez-en un, jusqu'à ce que le soleil soit assez haut.

Il existe aussi en prise douze volts des systèmes de réchauffement de ces plaquettes.

Prévention pour les zones non impaludées

A titre préventif, contre les piqûres, on peut prendre en homéopathie du LEDUM PALUSTRE 7CH, 3 granules matin et soir pendant la durée d'exposition. Ce remède semble donner une odeur à la peau que les insectes n'aiment pas. On peut également prendre de la vitamine B1. On prétend qu'elle envoie dans le sang, une substance que les moustiques n'apprécient pas. Il est probable que les personnes qui prennent de la vitamine B1 se feront donc moins piquer que les autres. Je l'ai moi-même testé, alors que mon capitaine n'en prenait pas. Il semble effectivement que j'ai été moins piquée que lui. Mais, je ne n'aurais pas à dire que seule la vitamine B1 vous aidera à vaincre un fléau aussi mauvais que le paludisme.

LA MALARIA OU PALUDISME.

Signes de la maladie.

"L'incubation dure 8 à 10 jours parfois le double selon la souche contractée (Plasmodium falciparum ou plasmodium vivax)

Une fièvre brutale et continue apparaît : 39 à 40°C, avec malaise général, maux de tête intenses, douleurs musculaires et troubles digestifs. C'est alors que les parasites envahissent les globules rouges. Si le paludisme n'est pas traité; des accès de fièvre surviennent quand les globules éclatent. Ils se succèdent à intervalles réguliers, toutes les 48 heures. Phases de frissons, puis fièvre très élevée pendant 2 à 4 heures, suivies de sueurs importantes. Entre les accès, la température ne revient jamais à la normale quand il s'agit du Plasmodium falciparum (le plus dangereux). En l'absence de traitement et s'il n'y a pas d'évolution vers une forme grave, les accès s'atténuent en 2 à 3 semaines.

Une crise de paludisme dure 3 à 5 jours, lorsqu'elle est traitée et nécessite toujours au moins trois jours de repos strict.

Quel risque si on ne traite pas?

A tout moment un accès gravissime est possible, c'est pourquoi toute fièvre élevée survenant en zone impaludée doit être considérée comme un accès de paludisme. Il faut immédiatement consulter un médecin, si ce n'est pas possible dans les 12 heures, il vaut mieux débiter un traitement présomptif. Chaque fois que possible, une analyse de sang doit être réalisée afin de déterminer le parasite concerné.

Traitements préventifs

Pour les personnes qui partent occasionnellement en vacances, les traitements types préventifs sont conseillés. Selon l'endroit du monde où vous vous rendez deux produits antipaludiques sont essentiellement proposés. Demandez conseil à votre médecin.

LARIAM

Composition : 250mg de méfloquine chlorhydrate par comprimé. Appelé dans la plupart des pays Lariam ou Mephaquin(e) Traitement pris une fois par semaine à date fixe. La première prise a lieu dix jours avant le départ, la dernière prise a lieu 4 semaines après le retour.

(adulte et enfants de plus de 45 kg, 1 comprimé de 250 mg par prise hebdomadaire)

Ce médicament sera prescrit par un médecin demandez lui conseil avant le départ.

NIVAQUINE

Composition : 100mg ou 300 mg de chloroquine par comprimé, 25 mg de chloroquine par cuillère mesure de sirop, 50 mg de chloroquine par ml de solution injectable.

Noms différents selon le pays : Nivaquine, chloroquine, resochin, weimerquein, palux, alaren, malarex, avloclor, diroquine, genocin, P-roquine. Pour simplifier la tâche, demandez un produit contenant de la chloroquine.

Il existe deux modes d'admission. Je décrirai le plus simple.

Le traitement commence le jour du départ, se poursuit toute la durée d'exposition, et s'achève 4 semaines après le retour. Un comprimé de 100 mg par prise chaque jour. (pour un adulte)

Traitement curatif

Il faut comprendre que les marins qui partent pour plusieurs années ne peuvent en permanence rester sous traitement de nivaquine ou de lariam. Ces derniers présentant des effets secondaires parfois importants. Il vaut mieux donc, se prémunir contre les moustiques comme décrits ci-dessus, et pallier les éventuelles apparitions de la maladie en traitements curatifs. Cela demande de posséder en permanence l'un des produits qui suivent à bord.

LARIAM

25mg par kg, à répartir en 2 ou 3 prises espacées toutes les 6 à 12 heures.

Pour simplifier, si vous ne trouvez pas de médecin rapidement. Un bon traitement curatif, qui m'a été conseillé par un médecin marin, était d'administrer au malade, 1 comprimé toutes les 6 heures le premier jour, et pendant 3 jours prendre 1 comprimé par jour. Il avait dû pratiquer ce traitement sur son fils.

NIVAQUINE(pour un adulte de plus de 60kg atteint de paludisme dur)

1er jour : 600mg en une prise, 300 mg 6 heures plus tard
2e et 3e jour : 300 mg par jour
attention chez l'enfant la dose est calculée par rapport au poids.
Pour un risque moyen de paludisme
2 à 3 comprimés par jour.

11) Bibliographie :

"Vidal du Voyageur" éditions Larousse Diffusion.

12) Remerciements

Je remercie Bibi, du bateau Mangaia qui m'a beaucoup aidée dans la réalisation de ce document. Infirmière de métier, elle a toujours répondu à mes questions. Mes remerciements aussi à notre médecin traitant, Dr Allard et sa grande patience.

Appendice au document sur la pharmacie de bord

En plus des remèdes spécifiés dans le document voici la liste des médicaments embarqués

les Accessoires

10 PAIRES GANTS EXAMEN STERILES
 2 THERMOMETRES
 ASPIVENIN
 CISEAUX POUR DECOUPER LES PLAIES
 TENSIOMETRE ELECTRONIQUE
 2 ECHARPES COUDE AU CORPS LEGERES
 1 COLLIER CERVICAL T2
 1 CHEVILLERE LIGACAST DROIT T1
 1 CEINTURE LOMBAX T3
 1 CEINTURE DYNABELT T3
 SERINGUES 5CC + AIGUILLES LES 100
 5 STERISTRIP 100X6
 POCHE DE 10 COMPRESSES STERILES
 CICAPLAIE HYPOALLERGIQUE
 COTON HYDROPHILE
 ATTELLE DE ZIMMER DU GENOU
 ELASTOPLASTE
 COALGAN OUATE HEMOSTATIQUE
 DUODERME
 ALCOOL 70°
 MULTISTIX
 MICROPORE SPARADRAP
 TULLE GRAS LUMIERE



Les remèdes

Dans la colonne "type" vous trouverez sous quelle forme le médicament a été prescrit. Sous forme de sachet de poudre à dissoudre dans l'eau, sous forme de COMP, comprimés à avaler. De COMP EFF, comprimés effervescents. INJECT, solution injectable, ou sous forme de SOLUT, solution à avaler.

Les remèdes du tableau ci-dessous ne tiennent pas compte des petits trucs de la mère nature. Vous y ajouterez donc :

- L'huile essentielle de menthe poivrée
- L'huile essentielle de lavande
- L'arnica 9CH en granules trouvée en homéopathie
- L'huile d'arnica

PATOLOGIE	TYPE	PRODUIT	COMPOSITION
DIGESTION	SACHET	SMECTA diarrhées, doul oesophage, estomac, intestin	diosmectite
AIGUE	COMP	NIFUROXAZIDE 200MG diarrhées	nifuroxazide
DIARRHEE	COMP	IMODIUM LINGUAL 2MG diarrhée aigüe	chlorhydrate de lopéramide 2mg
AIGUE			
NAUSEE	COMP	MOTILYO 10MG nausée vomissement	dompéridone lyophilisat oral
	COMP	DEBRIDAT 3/J PDT 10 J transit intestinal...	trimébutine
	COMP	IMOSSEL DUO diarrhée aigue, ballonnement associé	chlorhydrate de lopéramide 2mg
	SOLUT	MICROLAX solution rectale	
légère constipation	SACHET	SORBITOL	
INDIGESTION	CO EFF	CITRATE DE BETAÏNE à prendre avant et après gros repas	citrate de bétaine
ANTIBIOTIQUES	COMP	ULTRA LEVURE 50MG important !!!	saccharomyces boulardii
A	COMP	AMOXICILLINE bronchite, fièvre, infection urinaire, angine	amoxicilline
large spectre	COMP	AMOXICILLINE blessure avec infection	

		KETEK 400MG 2/J PDT 4 J sinusite, bronchite, pulmonaire	télithomycine
	SACHET	MONURIL infection urinaire monodose adulte	fosfomycine trométamol 3G
	CREME	FUCIDINE plaies à caractère infectieux	acide fucidique
ALLERGIE	COMP	ZELITREX 500MG zona/ herpès	valaciclovir
ATTENTION	COMP	HUMEX rhinite allergique	cétirizine 10mg
MANGER	COMP	AERIUS 1/J PDT 15J urticaire, rhume des foins	desloratadine
		CELESTENE 2MG	
NON SALE	COMP	3/PDT 2J_2/JPDT2J_1/JPDT2J	Corticoïde _ bétaméthasone
		effet anti inflammatoire	
oedème de quick	INJECT	CELESTENE 2MG 3/PDT 2J_2/JPDT2J_1/JPDT2J	bétamethasone
	COMP	SOLUPRED 20MG 2 MATIN_1MIDI PDT 3 J	métasulfobenzoate
	CREME	DIPROSONE 0.05% corticoïde activité forte	bétamethasone
		eczema de contact, dermatite atopique, psoriasis	
DOULEURS	COMP	SPASFON douls intestinales, biliaires, vessie et utérus	phloroglucinol hydraté, phlotohlucinol
à prendre			anhydre, triméthyloroglucinol
estomac	COMP	MIGRALGINE douleur tête forte	paracétamol
plein	COMP	PARACETAMOL douleur et fièvres	dextropropoxyphène paracétamol
	COMP	DOLIPRANE 1000MG maux tête_fièvres_dents_	
	COMP	courbatures, règles, grippe...	
	COMP	IBUPROFEN 200 MG douls et fièvre	ibuprofène
	COMP	DAFALGAN 1G	paracétamol
			paracétamol
	COMP	IBUPROFEN 400 MG douls et fièvre	
	CO EFF	EFFERALGAN 1G	paracétamol
	CO EFF	EFFERALGAN 500 MG	paracétamol
Douls musculaire	GEL	DEEP COLD MENTHOLATUM (Canada)	Analgésique gel menthol
DOS	COMP	VOLTAREN 75MG	diclofenac Sodico
	CREME	FLECTOR	Diclofenac épolamine
	CREME	VOTAREN	
Anti	COMP	PROFENIDE 100MG 2/J PDT 6J	kétoprofène
inflammatoire	INJECT	PROFENIDE 100MG 2/J PDT 6J	kétoprofène
	INJECT	ACUPAN NEFOPAM 5 AMPOULES	chlorhydrate de néfopam
	ACCES	SERINGUES 2ML	
	CREME	KETUM 2.5%	kétoprofène
	COMP	THIOLCHICOSIDE 4MG	thiocolchicoside 4mg
	GEL	DEEP COLD MENTHOLATUM (Canada)	Analgésique gel menthol
RHUME	SACHET	FERVEX	maléate de phéniramine
VITAMINE C		ACEROLA	
	granules	OSCILLOCOCCINUM dose homéopathique	auolusat filtré de foie et
	sirop	TUSSIDABE toux seche	bromhydrate de dextrométhorphan
	sirop	HELICIDINE	hélécidine
		STREPCILE	

YEUX / OREILLES	DOSE	DACRYOSERUM lavage oculaire	borax/ acide borique..
	SOLUT	POLYDEXA solution auriculaire	
	CREME	FUCITHALMIC 3G GEL OPHTALMIQUE	acide fucidique
	SOLUT	OFLOCET 1,5MG antibiotique auriculaire	ofloxacin
	CREME	POMMADE OPHTALMIQUE VIT A	vitamine A
			sécheresse importante de l'oeil,
	SOLUT	LARMABAK 0.9% collyre	chlorure de sodium
MALADIES	COMP	LARIAM	méfloquine
MOUSTIQUES			
BRULURES	CREME	FLAMMAZINE	sulfadiazine argentique 1g
		PROTOSULFIL	sulfadiazine argentique 1g
MYCOSES	CREME	LAMISIL	chlorhydrate de terbinafine 1mg
PIEDS			
CHOLESTEROL	COMP	FENOFIBRATE ARROW	fénofibrate 67mg
HERPES	PATCH	COMPEED	
BLESSURES	SOLUT	BISEPTINE 250ML	gluconate de chlorhexidine
	SOLUT	BETADINE DERMIQUEJAUNE 10%	povidone iodé
	SOLUT	BETADINE SOLUTION 4%	
		BANDES VELPO	
		COMPRESSES STERILES	
		PENSEMENTS TOUTES TAILLES	
		COALGANTS	
		STERI STRIP	
	HUILE	huile arnica	
	GRAN	arnica 9CH granules homéopathiques	

Préparation au voyage - La pharmacie du bord écrit par Nathalie Cathala de L'Etoile de Lune en mars 2009