



Accidents et Fortunes de Mer



LDM 2015

Plan

- Echouement
- Voie d'eau
- Incendie
- Foudre
- Homme à la mer
- On coule !!
- Localisation des détresses par satellite

L'échouement: précautions à prendre

- Fonds durs + grande vitesse
→ check si voie d'eau en urgence



Si voie d'eau: colmatez et épuisez

- Fonds sablonneux + petite vitesse
→ cherchez à vous dégager en battant arrière (attention à l'hélice)

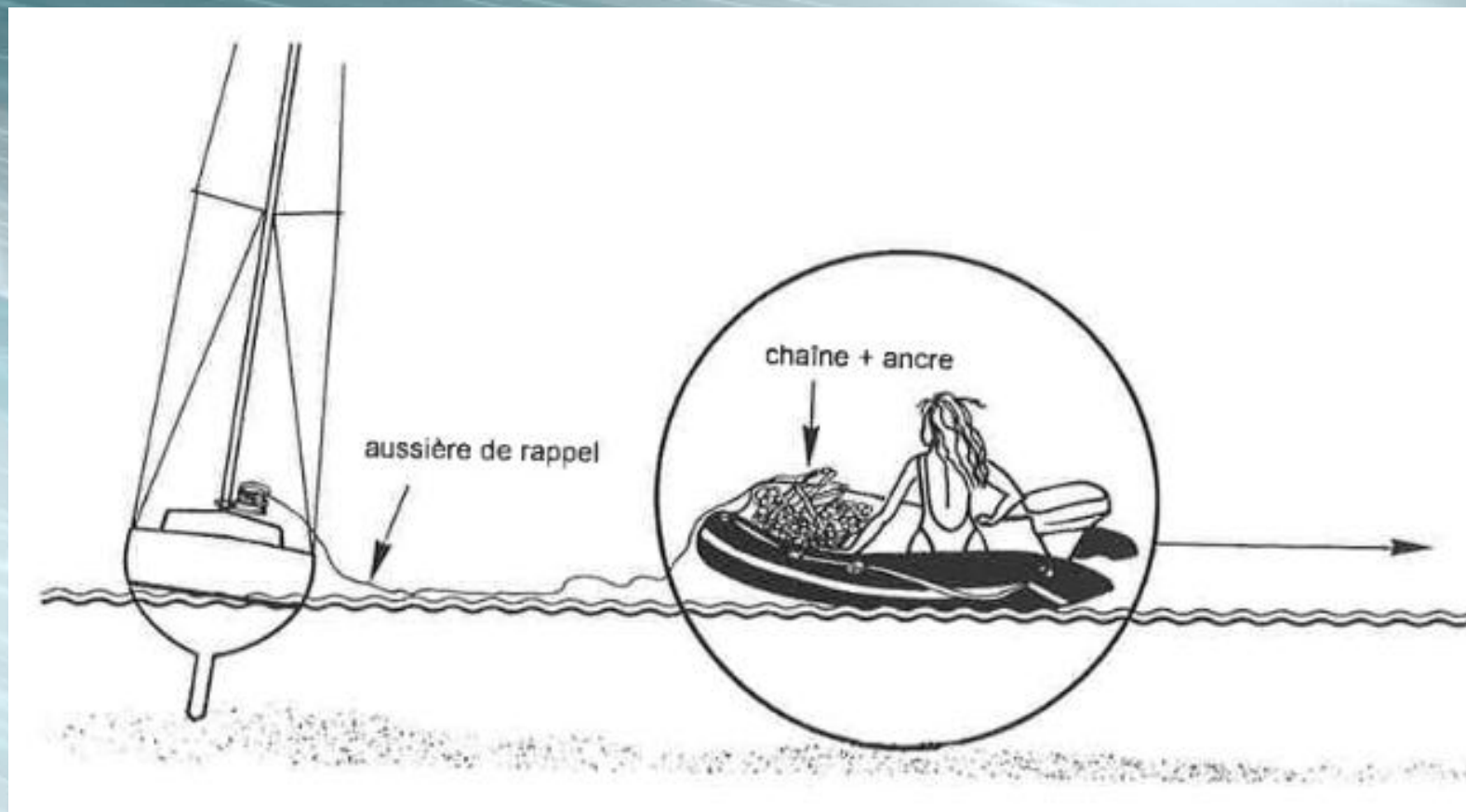
L'échouement: précautions à prendre

- Cherchez le point de contact
- Modifiez l'assiette du bateau (ex: en déplaçant l'équipage)
- Allégez le bateau (vider l'eau,...)
- Cherchez une route de dégagement en tenant compte du courant

L'échouement: précautions à prendre

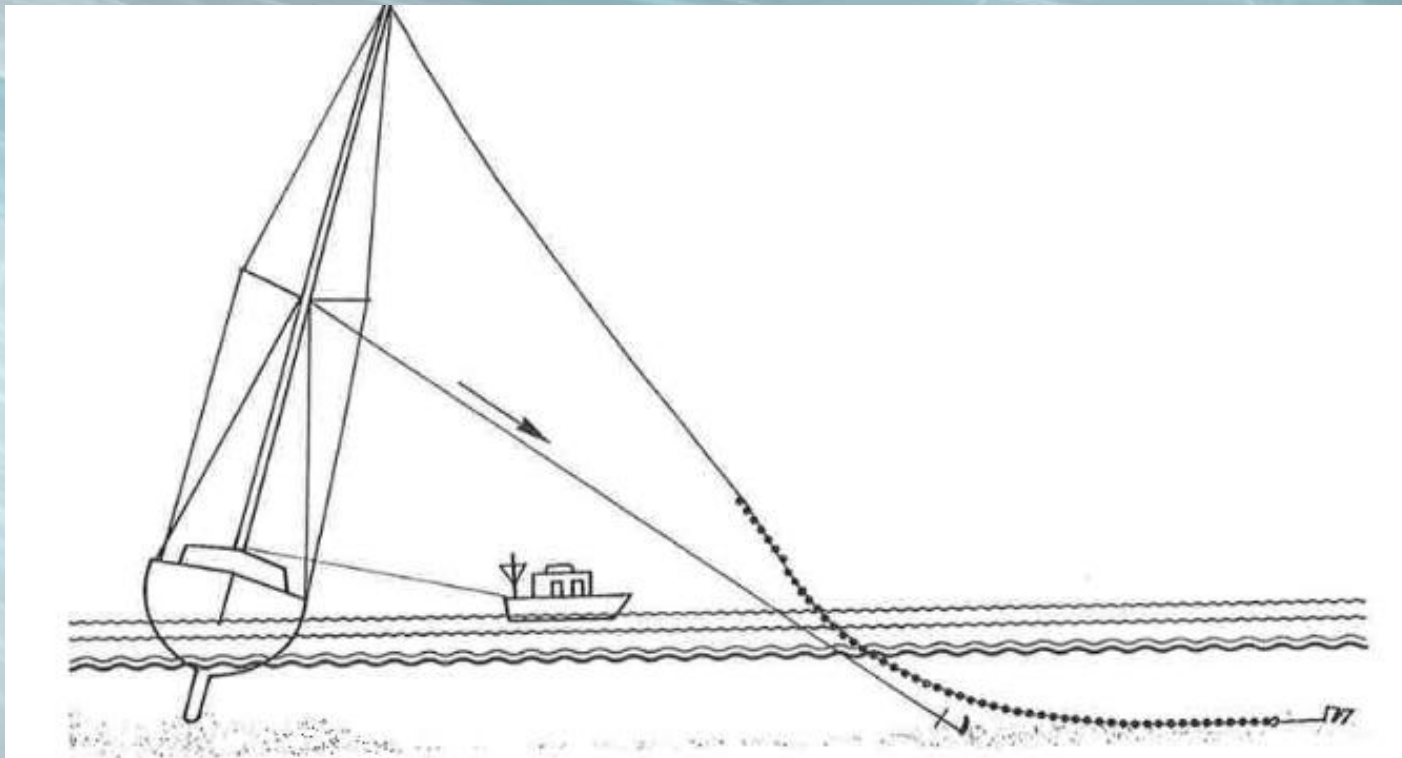
Si marée descendante:

- se dégager au plus vite
 - Si pas possible avec voile et moteur...
 - Allez mouiller l'ancre avec l'annexe (la meilleure et la plus longue)
 - Embarquez tout le mouillage dans l'annexe
 - Se déhaler avec l'aide des winchs+moteur+voile si nécessaire

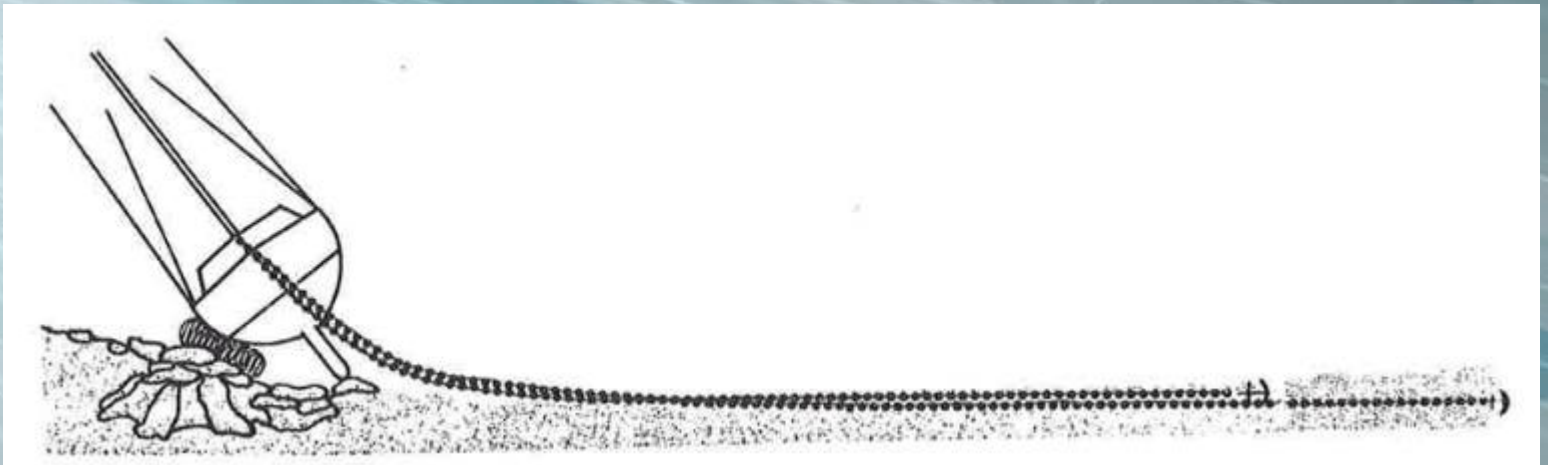


L'échouement: précautions à prendre

- Efficace aussi:
 - Frapper un mouillage sur la drisse de Spy



- S'il est trop tard pour toutes les manoeuvres
 - Protégez les flans du bateau (sac à voiles, matelas,...)
 - Profitez de la marée basse pour aller poser 2 ancres le plus loin possible



La voie d'eau

- C'est toujours une menace GRAVE !
 - Un trou de 32mm (passe coque) situé à 50 cm sous le niveau de flottaison = 200L/min !!
- **Pompe de bord souvent insuffisante**
- FAIRE le max pour boucher au plus vite !

La voie d'eau

Voie d'entrée:

- Déchirure de la coque suite à collision
- Rupture boulons de quille (échouement, choc)
- Submersion par des vagues (entrée hublot,...)
- Rupture passe coque
- Rupture canalisation débouchant sous la ligne de flottaison
- Manque d'étanchéité des presses-étoupes (arbre d'hélice ou mèche de safran)

La voie d'eau



1. Localisez la voie d'eau
2. Une partie de l'équipage colmate
3. L'autre partie épuise
4. Si voie d'eau proche de la ligne de flottaison → faire giter le bateau pour essayer de placer la brèche hors de l'eau
5. Si brèche nettement sous ligne de flottaison → chiffon, matelas, planche, éléments de cloison,...
6. Si la forme de carène le permet → morceau de voile à l'extérieur ceinturant le bateau



La voie d'eau

Précautions:

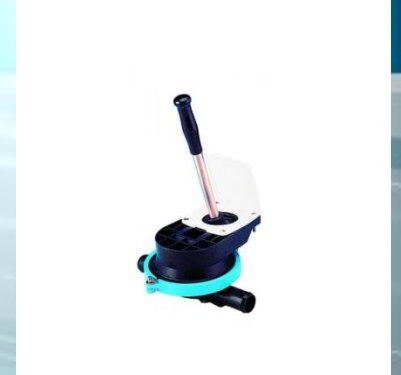
- Toute prise d'eau doit être accessible rapidement et en permanence !
- Les vannes d'arrêt doivent être en état de fonctionner
- Toujours fermer les capots et hublots avant de quitter le port ;-)
- Inspecter les fonds régulièrement
- Contrôler les presses-étoupes (arbre et safran) régulièrement

La voie d'eau

Les pompes de cales:

- Classique: une pompe dans le cockpit (manuelle) et une ou plusieurs électriques.
 - Simple
 - Immergée
 - Auto-amorçante

La voie d'eau



Les pompes de cales:

- Si navigation au large l'idéal est :
 - Une pompe manuelle intérieure
 - Une pompe manuelle extérieure
 - Une pompe mécanique actionnée par le moteur
 - Une pompe électrique automatique



La voie d'eau

Débit:

- 40 à 90 L/min pour pompe à bras
- Le plus grand débit = le mieux

Bateau <10m

- 1000 à 1500 L/Heure

Bateau >12m

- 6000 à 8000 L/Heure

La voir d'eau

Les pinoches:

- Cônes en bois de diamètres différents
- Parfois plus simple de plonger et de placer depuis l'extérieur



La voie d'eau

A RETENIR:

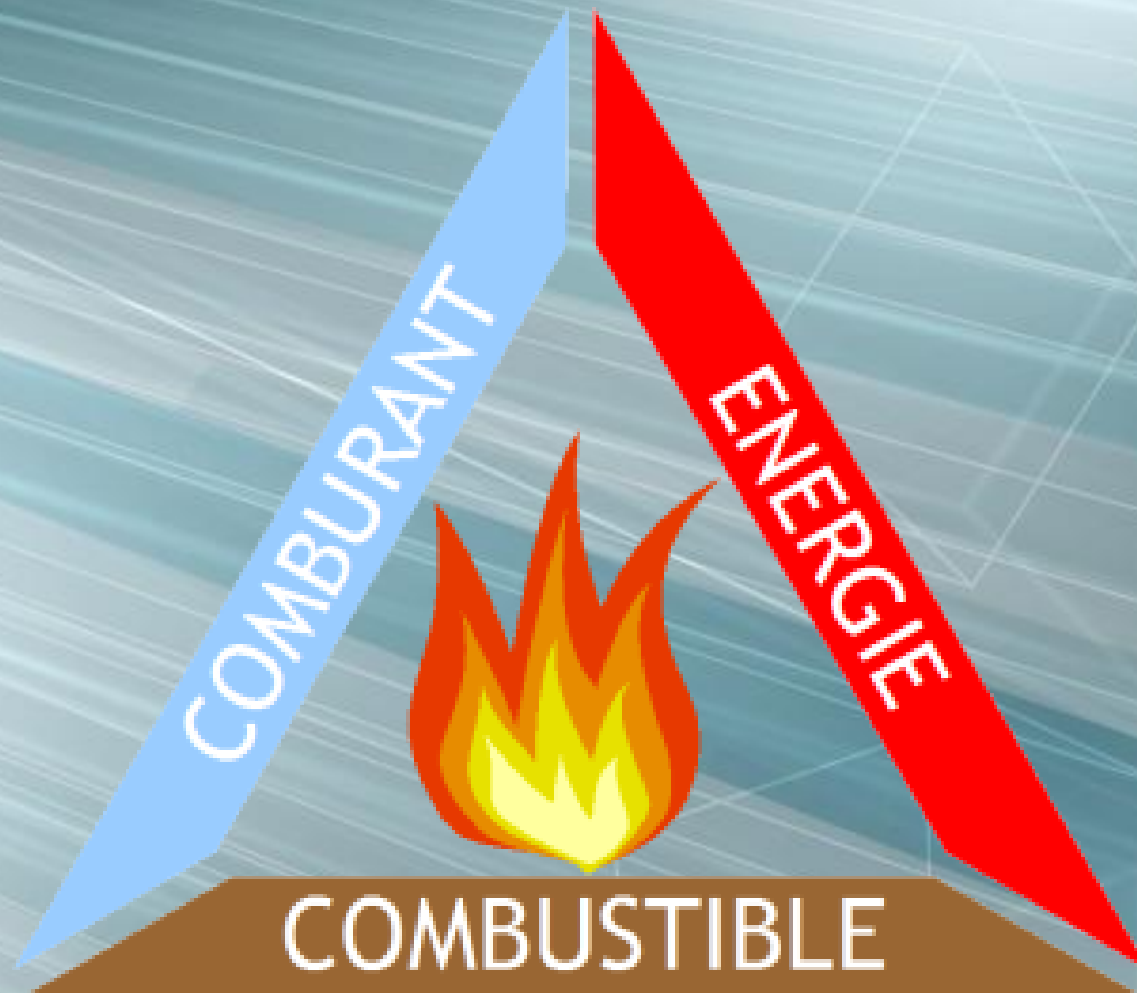
- Brossez et nettoyez les crépines
- Lavez les fonds à chaque escale
- Videz les fonds avec toutes les pompes
- Disposez d'au moins trois pompes

**ON NE QUITTE LE BORD QU'EN DERNIERE
EXTREMITE ET SEULEMENT LORSQUE LE
CHEF DE BORD NE VOIT PLUS AUCUNE
AUTRE SOLUTION !**

L'incendie



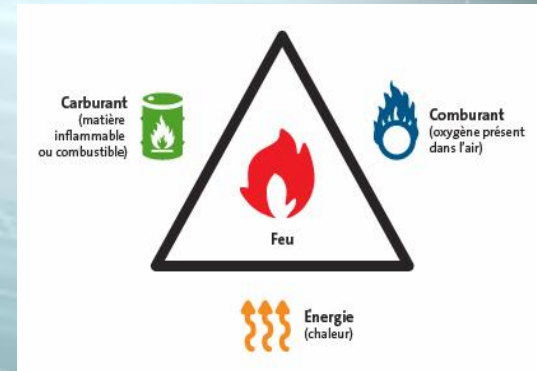
L'incendie



L'incendie

A bord... combustibles, sources de chaleur:

- Essence, fuel, alcool, pétrole, gaz,...
- Polyester, bois, textiles,...
- Peintures, solvants, vernis, chiffons gras,...
- Mégots de cigarettes
- Flammes du four, plaque de cuisson, appareil de chauffage
- Surfaces métalliques très chaudes des échappements des moteurs et des appareils de chauffage
- Points chauds dans les connexions électriques (défectuosité)
- Dû au frottements (courroies mal tendues)



L'incendie

Principe de la prévention et de la lutte contre l'incendie:

Empêchez la réunion des trois éléments du triangle du feu, c'est-à-dire éviter les voisinages incompatibles.

- Pas de flamme ou de feu nu quand on remplit des réservoirs
- Évitez les fuites de combustible
- Gaz dans compartiment aéré (idem pour essence)
- Ventilez compartiment moteur (pas d'accumulation de vapeur)
- Pas de connexions électriques « bricolées »
- Pas de « rideaux » au-dessus du plan de cuisson
- Compa

L'incendie

Attention au risque d'explosion:

- Point d'éclair = T° à laquelle un liquide inflammable produit suffisamment de vapeurs pour que celles-ci s'enflamment dans l'air au contact d'une étincelle
- Essence point d'éclair < gazoil
- Attention aux solvants comme éther, acétone, thinner, ...

L'incendie

Lutte contre l'incendie:

- Supprimer le combustible
- Supprimer l'oxygène
- Refroidir



L'incendie

Classe de feux:

- **Classe A:** feux de matières solides (feux secs)
- **Classe B:** feux de matières liquides, visqueuses ou se liquéfiant sous l'effet de la chaleur: essence, alcool, goudron, résine, vernis,... (feux gras)

L'incendie

Classe de feux:

- **Classe C:** feux de gaz (propane, butane,...)
- **Classe D:** feux de métaux spéciaux (magnésium, aluminium, potassium,...)

L'incendie

➤ Extincteurs et types: que choisir ?

➤ classe B ou classe A-B-C (polyvalents)

Classe B = feux liquides

Le chiffre derrière indique sa capacité d'extinction (ex: 21B= capable d'éteindre un feu de 21L de liquide placé dans une cuvette avec une hauteur max de 3cm)

L'incendie

➤ **Combien d'extincteurs ?**

- **En fonction de la taille du bateau**

- **Minimum un pour le moteur et un pour le reste du bateau**

➤ **Où les placer ?**

- **Repérables, accessibles, éloignés des sources d'incendie**

L'incendie

- Attention pour la France:
 - La réglementation française impose que tout compartiment moteur, à l'exception de ceux qui disposent d'une installation d'extinction fixe, soit pourvu d'un orifice permettant de projeter à l'intérieur le produit sans devoir ouvrir le compartiment

L'incendie



L'incendie

➤ Comment réagir ?

➤ Feu de moteur:

- Couper arrivée de carburant
- Jamais d'eau !! (eau et gazoil flottent à la surface et continuent de brûler)
- Ne pas ouvrir le capot (appel d'air)
- Projeter par l'orifice (nabe)
- Fermer les vannes car si tuyaux fondent → l'eau va envahir le bateau

L'incendie

➤ Comment réagir ?

➤ Feu de vêtement d'un équipier:

- Si limité: serrez la partie du vêtement en feu avec un linge humide
- Si plus étendu: couchez la victime à terre et enrroulez-là dans un drap ou couverture humide si possible
- Ne pas diriger un extincteur sur lui (ça brûle aussi !)

L'incendie

➤ **Comment se protéger?**

- **Évitez les vêtements synthétiques (nylon, polyester,...) ils fondent et pénètrent dans la peau. Enfilez des vêtements en laine, coton et si possible aspergez-vous d'eau**
- **S'il y a de la fumée, rampez ! Près du sol l'air est moins chaud et donc plus respirable**
- **Attachez vous à une longe pour que vos équipiers puissent vous ressortir en cas de problème**

L'incendie

➤ Quoi retenir ?

- Un extincteur se vide très (trop) vite (6Kg se vident en 9 secondes)
- Pour un feu sec le meilleur moyen reste l'eau
- Ne jetez jamais d'eau sur un feu gras !!! (un vrai lance-flammes)
- Essayez un jour avec un extincteur qui va périmer (apprendre)

L'incendie

➤ Voici ce que fait de l'eau sur l'huile...



L'incendie

➤ Prévention:

- Ne pas manipuler de liquides inflammables dans le bateaux
- Ne laissez pas s'accumuler des résidus d'essence, réparer toute fuite même minime
- Les récipients de stockage doivent être hermétiquement fermés et...isolés des sources de chaleur.

L'incendie

➤ Prévention:

- **Compartiment moteur ventilé**
- **Tuyaux convenablement refroidis ou ventilés**
- **Compartiment moteur isolé**
- **Réservoir d'essence avec évacuation d'air à l'air libre**
- **Canalisations de carburant doivent être fixées**

L'incendie

➤ Prévention:

- Canalisations doivent être en métal ou entourées d'une armature métallique
- Canalisations doivent être pourvues de vannes côté réservoir et celles-ci doivent être accessibles
- Détecteur de gaz et dispositif de ventilation

L'incendie

➤ Prévention:

- Bouteilles de gaz doivent être dans un compartiment séparé et ventilé vers l'extérieur
- Canalisation en cuivre (sauf raccordement)
- Canalisation fixée et protégée des chocs
- Canalisation souple doit être remplacée conformément à la réglementation
- Il doit y avoir une vanne pour isoler l'appareil de la canalisation
- Il doit y avoir un dispositif de sécurité qui coupe l'alimentation en gaz s'il n'y a plus de flamme

La foudre



La foudre

- Phénomène naturel
- La foudre se fait un passage avec « violence »

Risques:

- Décharge provoque incendie
- Onde de pression qui l'accompagne peut faire éclater les matériaux !! (non conducteurs)

La foudre

- **Se Protéger ? Comment ?**

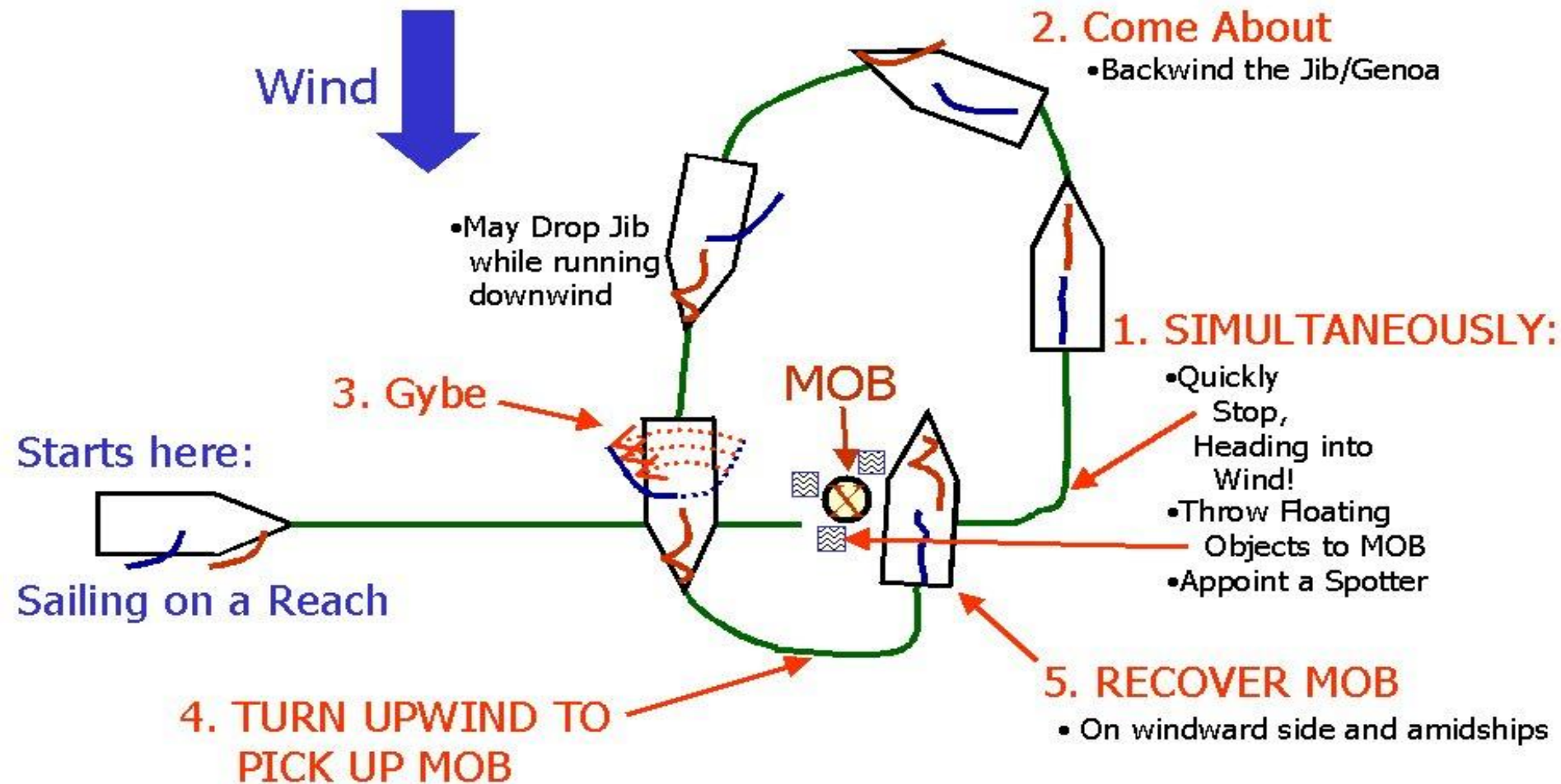
- **« Cage de Faraday »**

- Réseau de conducteur entourant le vol à protéger et relié à la « terre »
- Sur un voilier, le gréement fait office de cage de Faraday... à condition que les différents éléments soient reliés à la mer 😊
- Pour être protégé il faut rester dans cette cage et ne rien toucher de conducteur

La foudre

- **Conseils en cas d'orage:**
 - **Rester dans le volume de la cage**
 - **Ne toucher aucun conducteur**
 - **Ne pas se mettre à l'eau**
 - **Abandonner les embarcations qui ne sont pas protégées (planches, barques,...)**
 - **Fermer hublots, capots de ponts, etc**

L'homme à la mer



 = Man Overboard
 = Floating Objects

MOB, Quick Stop Recovery

- Man Overboard on Reach
- Crewed Recovery

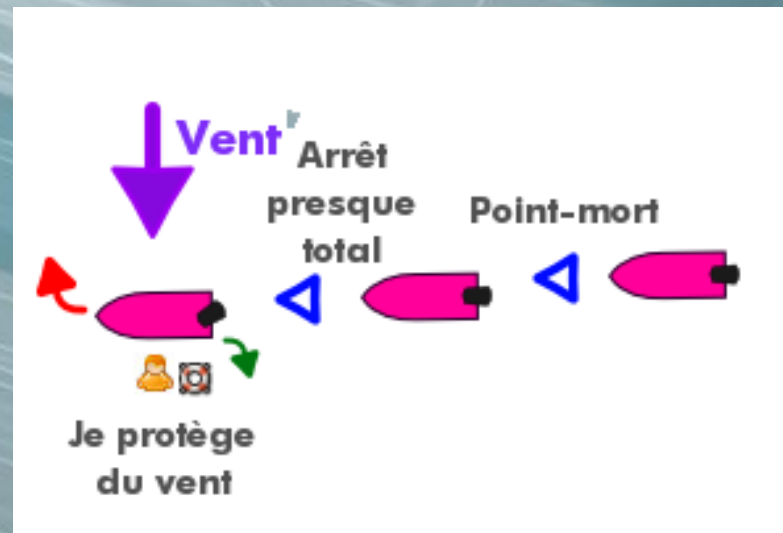
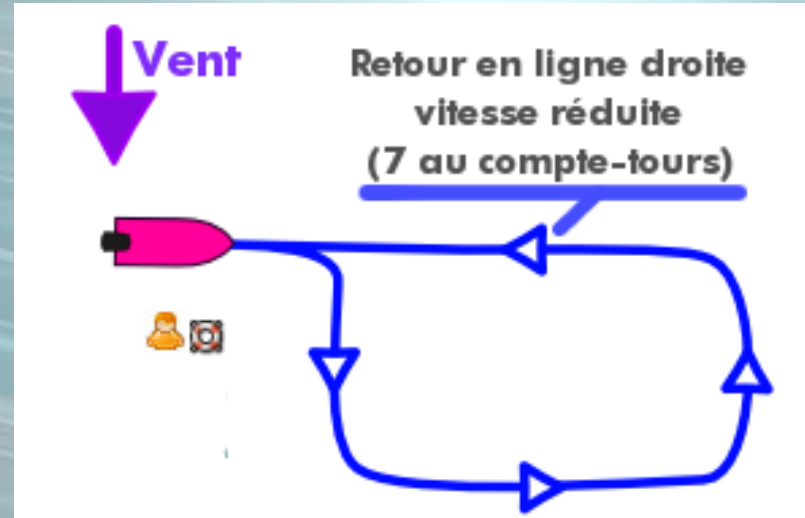
L'homme à la mer

- La première chose à faire est de lui jeter une bouée afin qu'il puisse s'y accrocher le temps que vous fassiez votre manœuvre
- Si possible nommer un « spotter » !
- Enclencher la touche MOB de votre GPS
- Noter rapidement loch, heure et cap

L'homme à la mer

On voit le naufragé

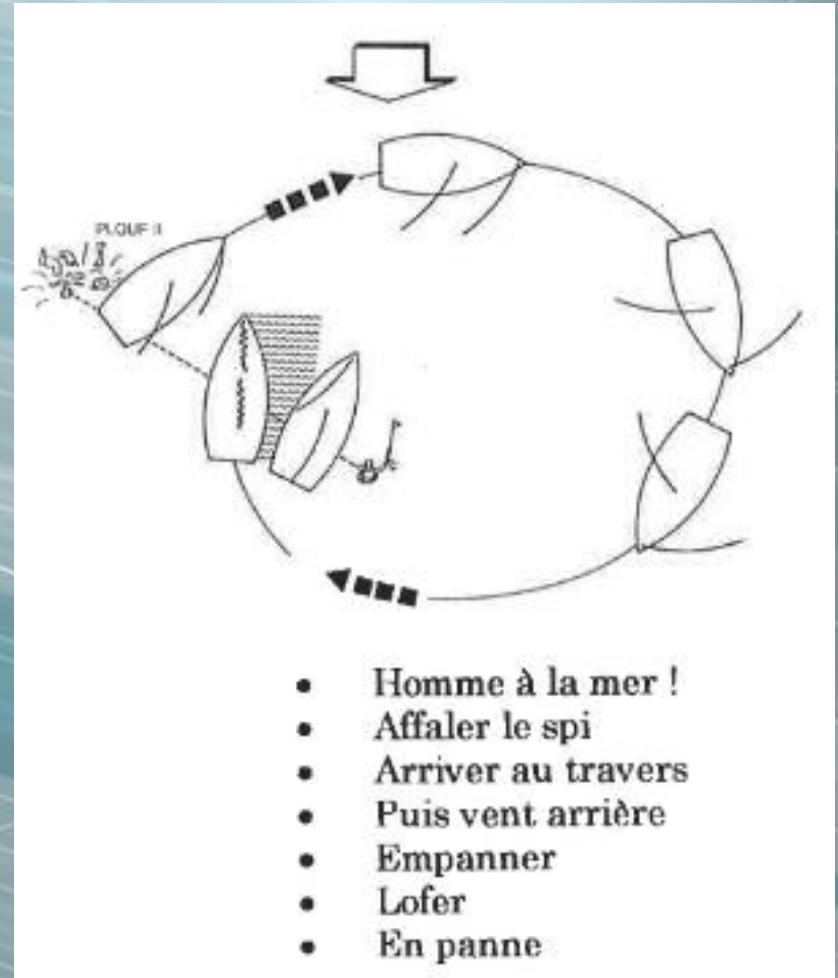
- Si moteur ok → easy !
- On se dirige vers lui
- On se place au vent (protection)
- On stoppe l'hélice !!



L'homme à la mer

Manœuvre à la voile (vent arrière: si spi ou génois tangonné)

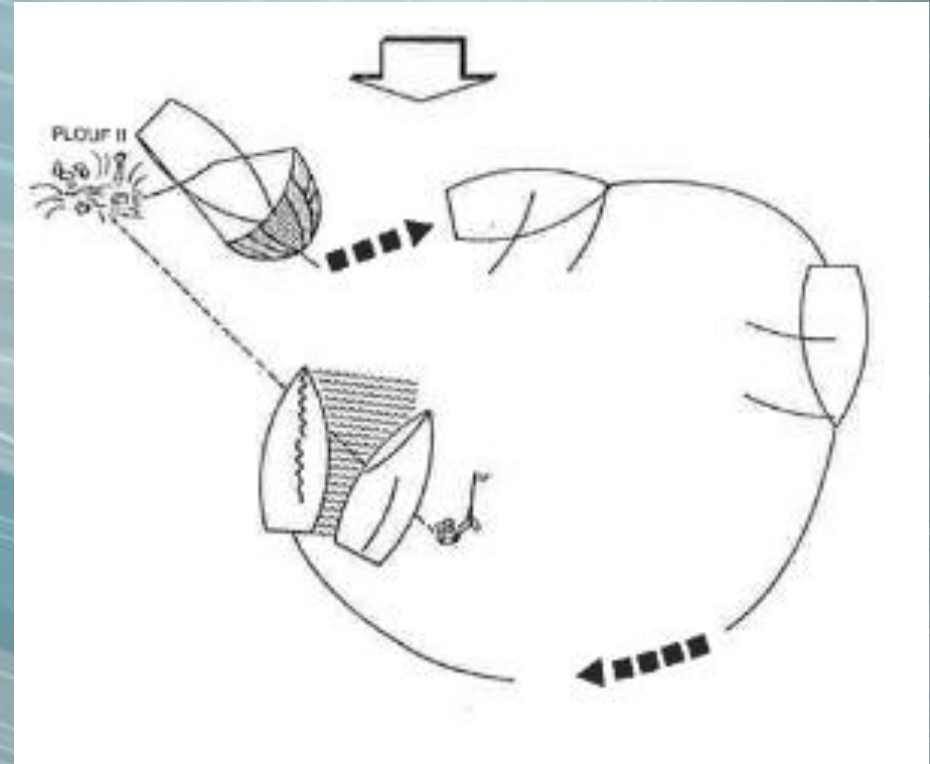
- Choquer le bras et affaler le spi
- Gréer voile d'avant puis
- Revenir au travers (qq longueurs)
- Puis vent arrière, on empanne et on lofe en visant un point ss le vent de l'homme
- Après avoir dépassé l'homme on vient vent debout on vire foc à contre, on se retrouve en « panne » et on dérive vers la victime vent de travers



L'homme à la mer

Manœuvre à la voile: pas de spi ni foc tangonné

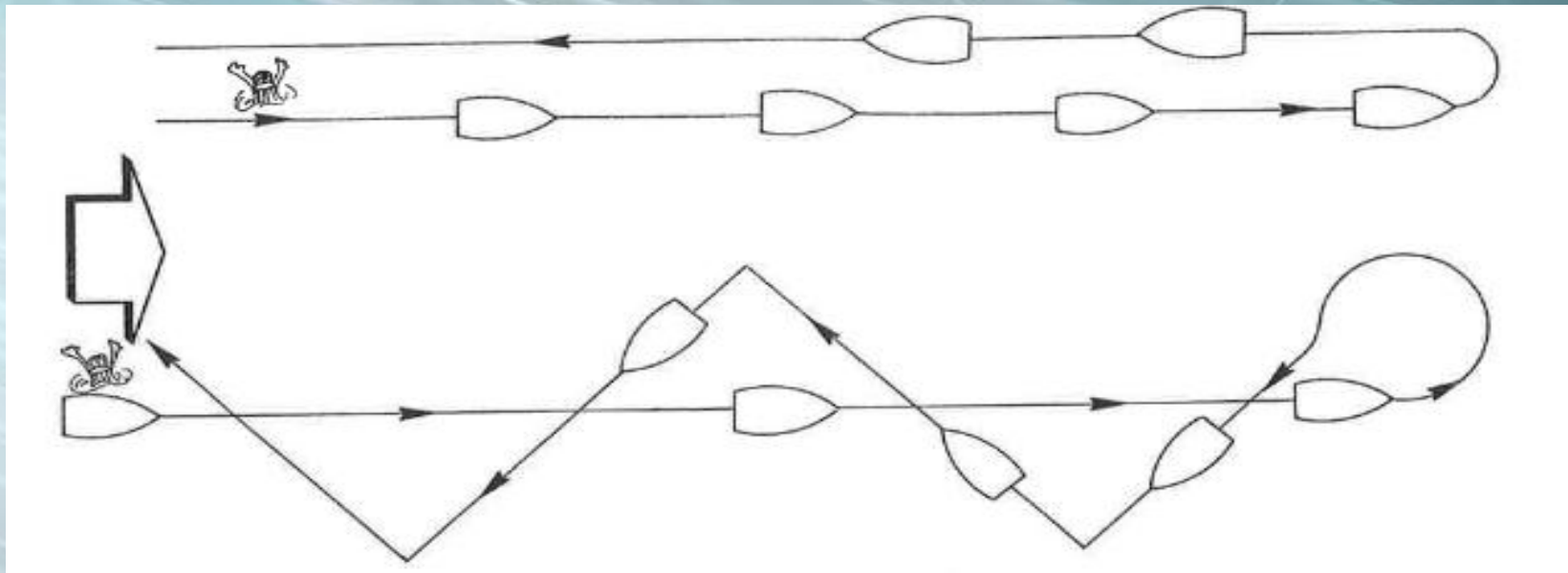
- Revenir au travers (qq longueurs)
- Puis vent arrière, on empanne et on lofe en visant un point ss le vent de l'homme
- Après avoir dépassé l'homme on vient vent debout on vire foc à contre, on se retrouve en « panne » et on dérive vers la victime vent de travers



L'homme à la mer

On a perdu le naufragé de vue !

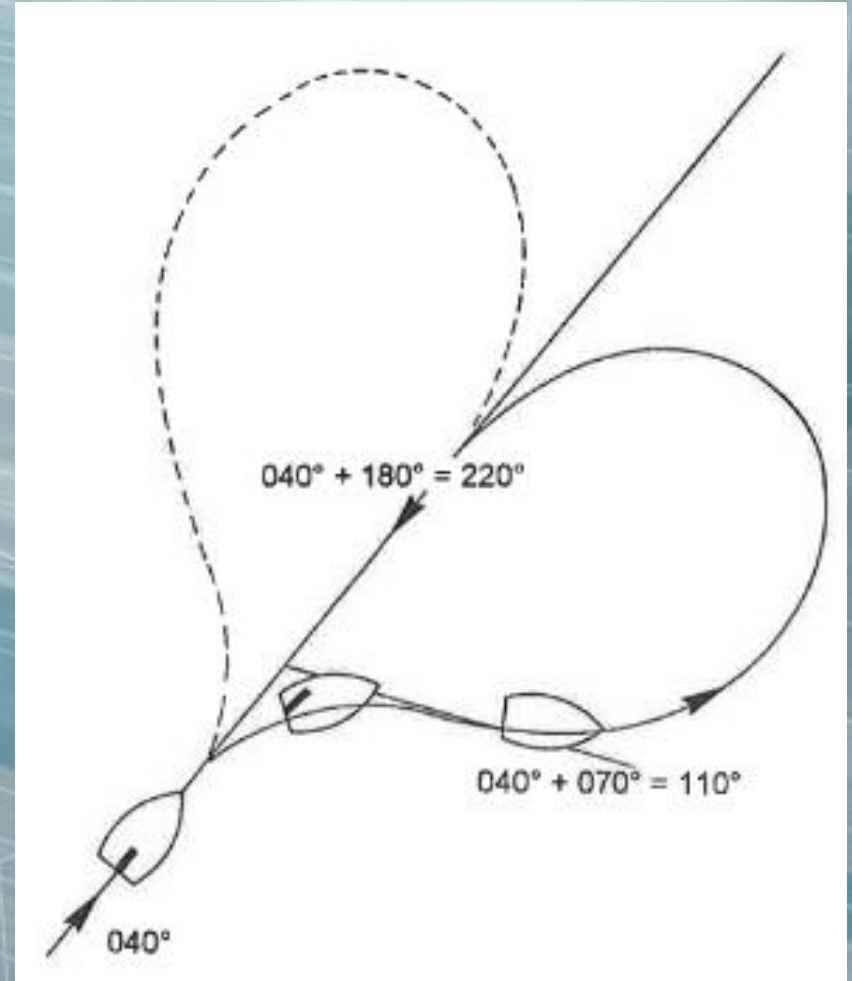
- Si position bien notée et heure de chute, faire trajet en sens inverse et ne pas hésiter à appeler au secours (panpan) via VHF (canal 16)
- Si il faut tirer des bords, le faire en balayant une zone étroite



L'homme à la mer

Manœuvre de BOUTAKOFF

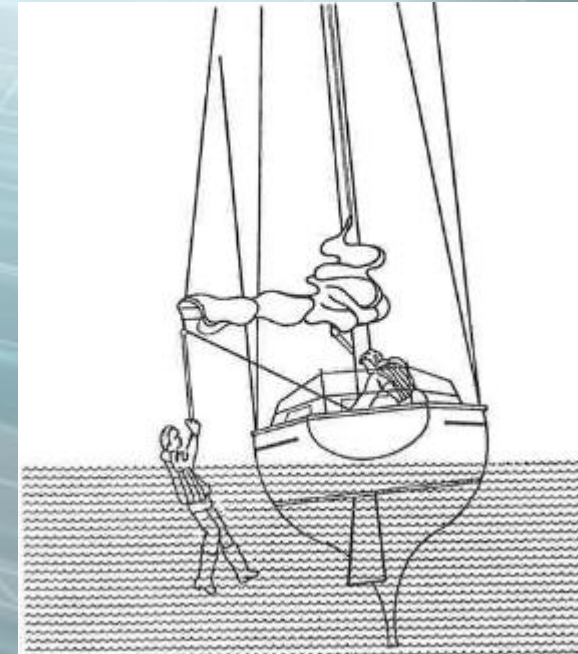
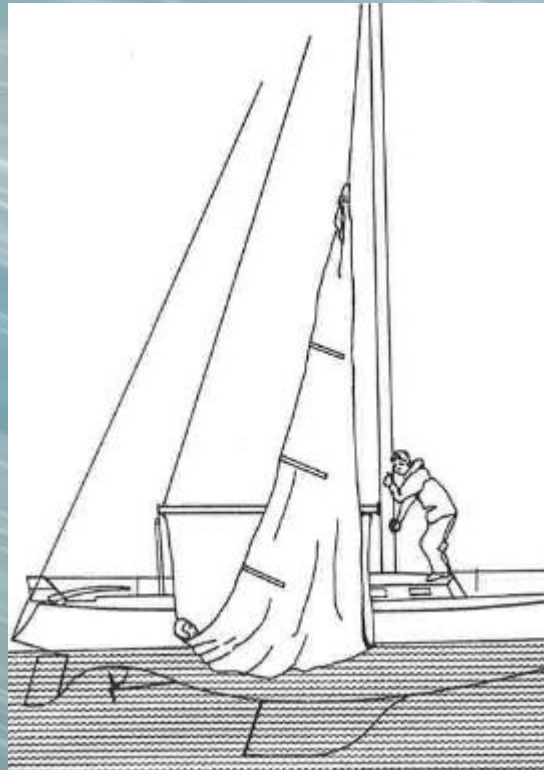
- Permet de revenir dans mon sillage
- Noter cap initial loch et heure
- Donner de la barre pour avoir une route $+70^\circ$ de mon cap initial
- Inverser la barre pour venir à 180° du cap initial



L'homme à la mer

Le repêchage:

- Peut être ardu: état de la mer, état du naufragé,...
- Selon cas utiliser
 - Drisse
 - Écoute de grand voile
 - Voile
 - Échelle



L'homme à la mer

Les soins:

- Si pas de perte de connaissance, réchauffer immédiatement
 - Retirer l'équipement mouillé
 - Prendre T° (buccale)
 - Ne pas laisser dormir tant que T° pas revenue à la normale
 - Réchauffer
 - Serviettes chaudes
 - Bouillottes
 - Boisson chaude
 - !! Un équipier volontaire!! (sisi c'est très efficace)
 - Jamais d'alcool !!!
 - D'abord réchauffer le tronc pas les extrémités
- Si la situation ne s'arrange pas → regagner la terre au plus vite et contacter service médical (panpan)

L'homme à la mer

Les soins: REANIMER !

- Perte de connaissance par asphyxie (la tasse)
- Hydrocution avec arrêt cardiaque

→ RCP

L'homme à la mer

Prévention ?

- S'attacher dès qu'il y a risque de chute !
- Utiliser un harnais, accrochages solides, situés vers le centre du bateau
- Longe courte pour ne pas passer par-dessus bord

L'homme à la mer

Avant le départ?

- Vérifier si présence de :
 - Harnais
 - Lignes de vie
 - Gilets
- Vérifier les points d'ancrages
- Couronne et feu à retournement
- Sifflets et mini torche dans les gilets
- Expliquer aux équipiers comment se servir de ce matériel
- Montrer la touche MOB
- Expliquer les premières choses à faire

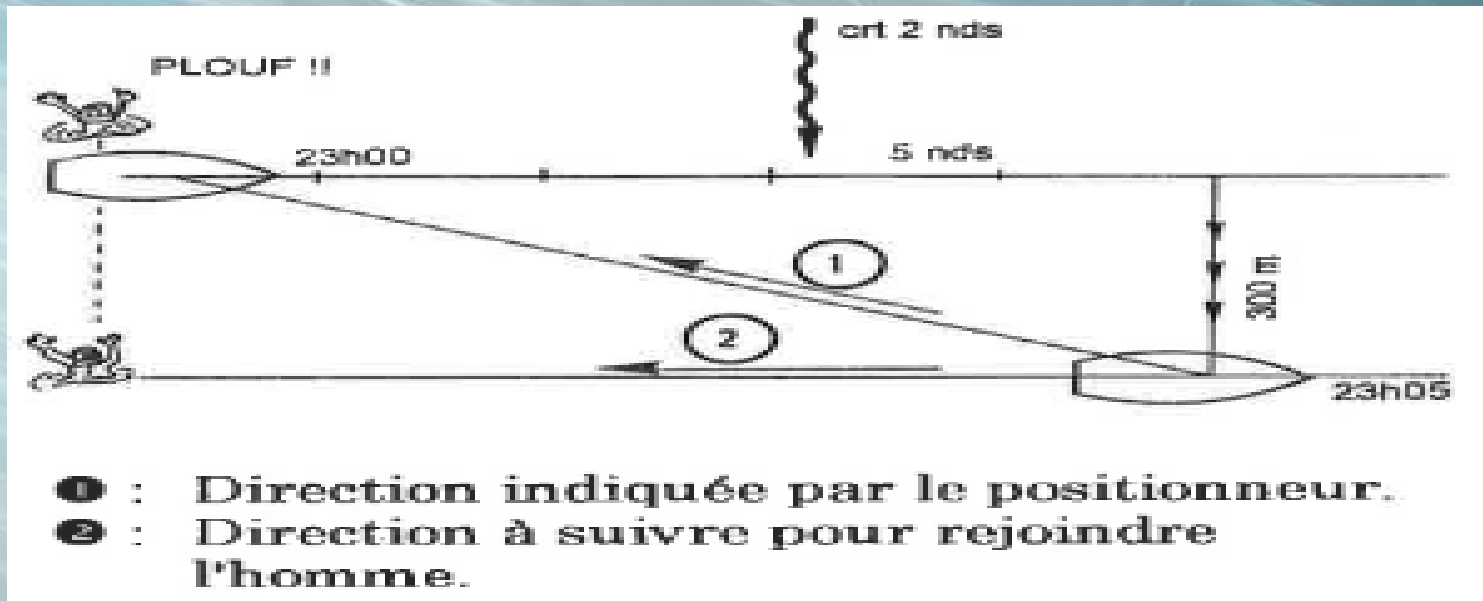
Exiger le port d'un harnais quand les circonstances le justifient !

L'homme à la mer

REMARQUES

Attention le MOB vous indique l'endroit de chute ! Pas l'homme...

Avec un courant de 2 nœuds il y a 300 m d'écart toutes les 5 minutes !



On coule

Abandonner ou ne pas abandonner le bateau telle est la question ?

REPONSE SIMPLE:

Abandonner son bateau est la dernière chose à faire même au plus fort d'une tempête même s'il y a de l'eau dans la cabine jusqu'au niveau du pont !

On coule

- Pensez à l'emplacement du radeau de survie
- Savoir le jeter à l'eau...
- Libérer l'amarre.... (couteau)
- Sac de survie

On coule

- Pas faire:
 - Fond d'un coffre
 - Devant entrée cabine comme marche pied...
 - Au pied du mât
- Faire:
 - Sur le pont (sans gêne pour manœuvre)
 - Fond de cockpit
 - Jupe arrière

On coule

- Contenu du radeau:
 - ✓ Gonfleur + kit réparation
 - ✓ Éponge + écope
 - ✓ Pagaies
 - ✓ Doc technique de survie
 - ✓ Matériel de pêche
 - ✓ Fusées de détresse
 - ✓ Miroir de signalisation
 - ✓ Sifflet
 - ✓ H2O en boîte
 - ✓ Tablettes vitaminées
 - ✓ Médicaments contre mal de mer
 - ✓ Lampe étanche
 - ✓ Ligne de remorquage
 - ✓ Compas de relèvement

On coule

- Procédure de mise à l'eau
 - ✓ Attacher radeau et bateau via corde de déclenchement
 - ✓ Jeter à l'eau sous le vent
 - ✓ Tirer 12 m de cordage
 - ✓ Résistance → traction vive
 - ✓ Si possible pénétrer directement dans le radeau
 - ✓ Sinon...nager
 - ✓ Couper le cordage

On coule

- Dans le radeau:
 - ✓ Écarter vous du bateau qui sombre
 - ✓ Récupérez ce qui flotte
 - ✓ Réchauffez-vous...
 - ✓ Essayer de rester sec
 - ✓ Ancre flottante (ralentir la dérive)
 - ✓ Veille constante
 - ✓ Utiliser fusée si certitude d'être vue
 - ✓ Collecte eau de pluie
 - ✓ 1/2L eau/pers/jour
 - ✓ Si peu d'eau → manger que sucrerie
 - ✓ Au besoin → boire eau de mer, par très petite quantités, très espacées et max 1L/J

Localisation par satellite

- 2 types de satellites
 - SARSAT (France, Canada, USA)
 - COSPAS (Russie)
- Balises de détresse embarquées
 - 406 MHz (identification de la détresse)
 - 121,5 MHz (radioralliement des secours)
- Autonomie d'une balise: +/- 50H
- Actuellement 406MHz intégré dans SMDSM



Premiers secours en mer

Hygiène à bord

LDM 2015



introduction

- Ceci n'est pas un cours de secourisme
- Evitez d'aggraver une situation
- Ayez du bon sens
- Contactez au plus vite les secours
- Soyez clair et précis
- Notez l'heure de début d'une situation de crise
- Evitez le « sur-accident »

Le mal de mer

- Prévenir est toujours meilleur que guérir
- Pas de repas copieux avant de prendre la mer
- Pas d'abus d'alcool avant de naviguer
- Lutter contre le froid et l'humidité

Le mal de mer

- Origine: conflits d'informations au niveau du cerveau
- Peuvent se résoudre spontanément après un certains temps



Le mal de mer

- **MEDICAMENTS:**

- ✓ Demandez conseil à votre médecin !
 - ✓ antihistaminiques
 - ✓ Dramamine
 - ✓ Paranausine
 - ✓ Nautamine
 - ✓ Touristil
 - ✓ Stugeron
 - ✓ Patch scopoderm



Le mal de mer

- Conseils:
 - ✓ Ne pas rester à l'intérieur
 - ✓ Regardez au loin la route suivie
 - ✓ Écartez-vous des malades
 - ✓ Ne pas lire
 - ✓ Occupez-vous l'esprit
 - ✓ Allongez-vous pour vous reposer
 - ✓ Protégez-vous du froid et de l'humidité

Le mal de mer

- En général problème résolu en 12h environ
- Sinon placer au repos dans partie la moins secouée (carré)
- Si malgré traitement et repos pas de progrès → débarquer rapidement si possible
- Attention !!!! → attacher quelqu'un qui vomit par dessus bord !!!!

Hypothermie

- Abaissement en dessous des valeurs normales
- CAD < à 36°
- Attention à l'effet « réfrigérant du vent » combiné à l'humidité !!
- Une personne en état d'hypothermie n'est plus capable de donner, de prendre des décisions rationnelles,...
- Elle devient un danger pour elle-même et pour les autres!

Hypothermie

- Symptômes:
 - Peau froide, pâle et sèche
 - T° du corps ↓
 - Réactions mentales et physiques ralenties
 - Irritabilité
 - Attitude déraisonnable
 - Crampes
 - Tremblements
 - Difficultés de parler
 - Problème de vision



Hypothermie

Comment le corps humain réagit dans le froid

36°C	Sensation de froid
35°C	Amnésie
34°C	
33°C	Arythmie cardiaque
32°C	Début de la rigidité musculaire
31°C	Pré-coma
30°C	Coma
29°C	
28°C	
27°C	La peau devient livide
26°C	Disparition du tonus musculaire
25°C	Le cœur ralenti
24°C	
23°C	La respiration devient imperceptible
22°C	Mort

Frisson



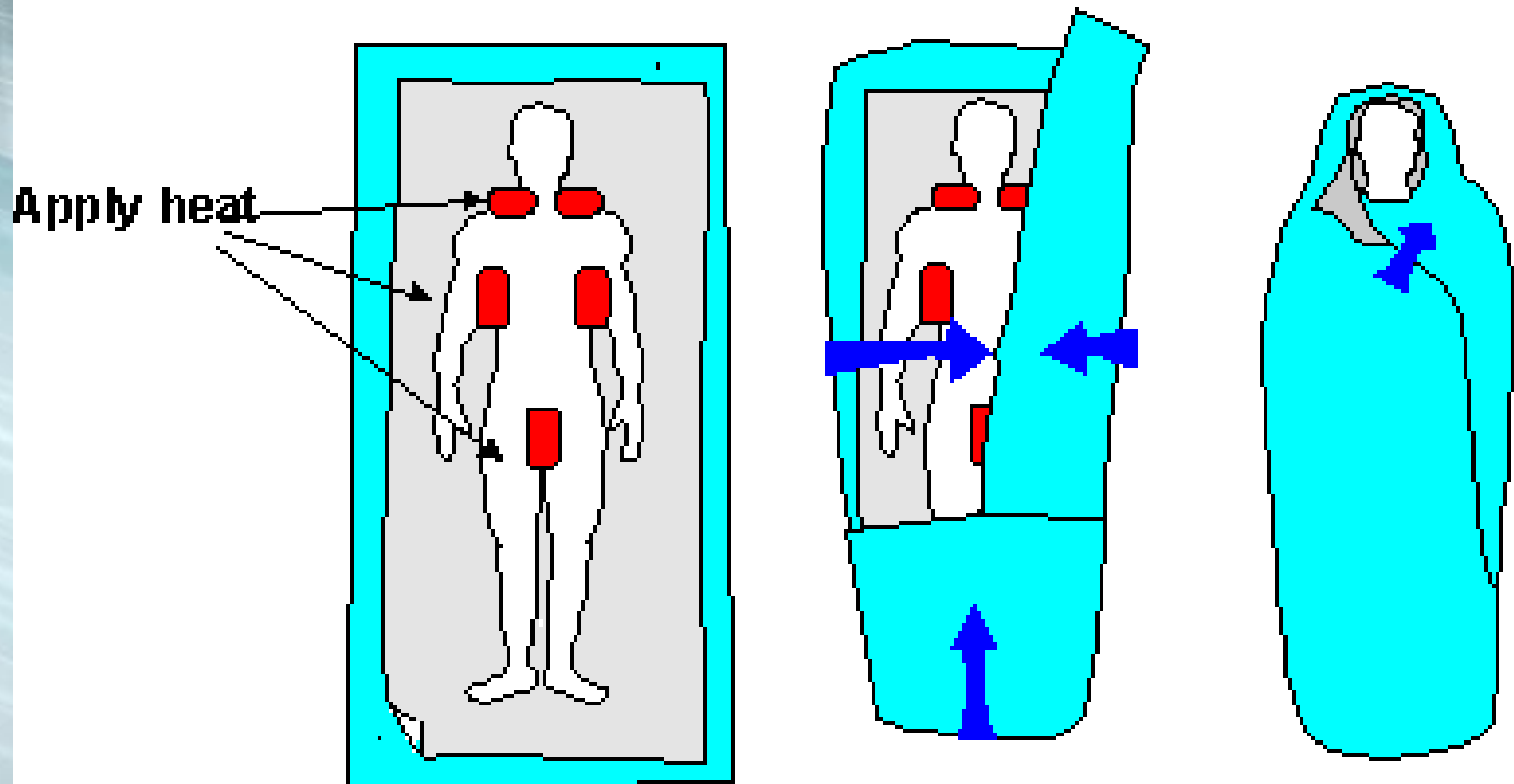
Hypothermie

- Conseils:
 - ✓ Protéger les points sensibles
 - ✓ Se couvrir à temps
 - ✓ Utiliser un bon équipement
 - ✓ Manger régulièrement



Hypothermie

Hypothermia Wrap



Hypothermie

Traitement

- Enlever les vêtements mouillés et mettre des vêtements secs
- Mettre au repos dans un sac de couchage
- Préparer des boissons chaudes
- Donner des rations énergétiques

ATTENTION : si hypothermie sévère !!

- ✓ Si inconscient: libérer les voies respiratoires
- ✓ Si nécessaire RCP
- ✓ Réchauffer « progressivement » !!
- ✓ Ne jamais faire boire d'alcool !!
- ✓ Ne pas frictionner les extrémités
- ✓ Réchauffer d'abord tronc (couvertures, bouillottes et boisson chaude si conscient)

Soins aux noyés



Sons aux noyés

- La victime n'a pas coulé:
 - ✓ Sortir de l'eau
 - ✓ Déshabiller
 - ✓ Couvrir
 - ✓ Placer en PLS
 - ✓ Réchauffer

Les étapes de la Position Latérale de Sécurité PLS



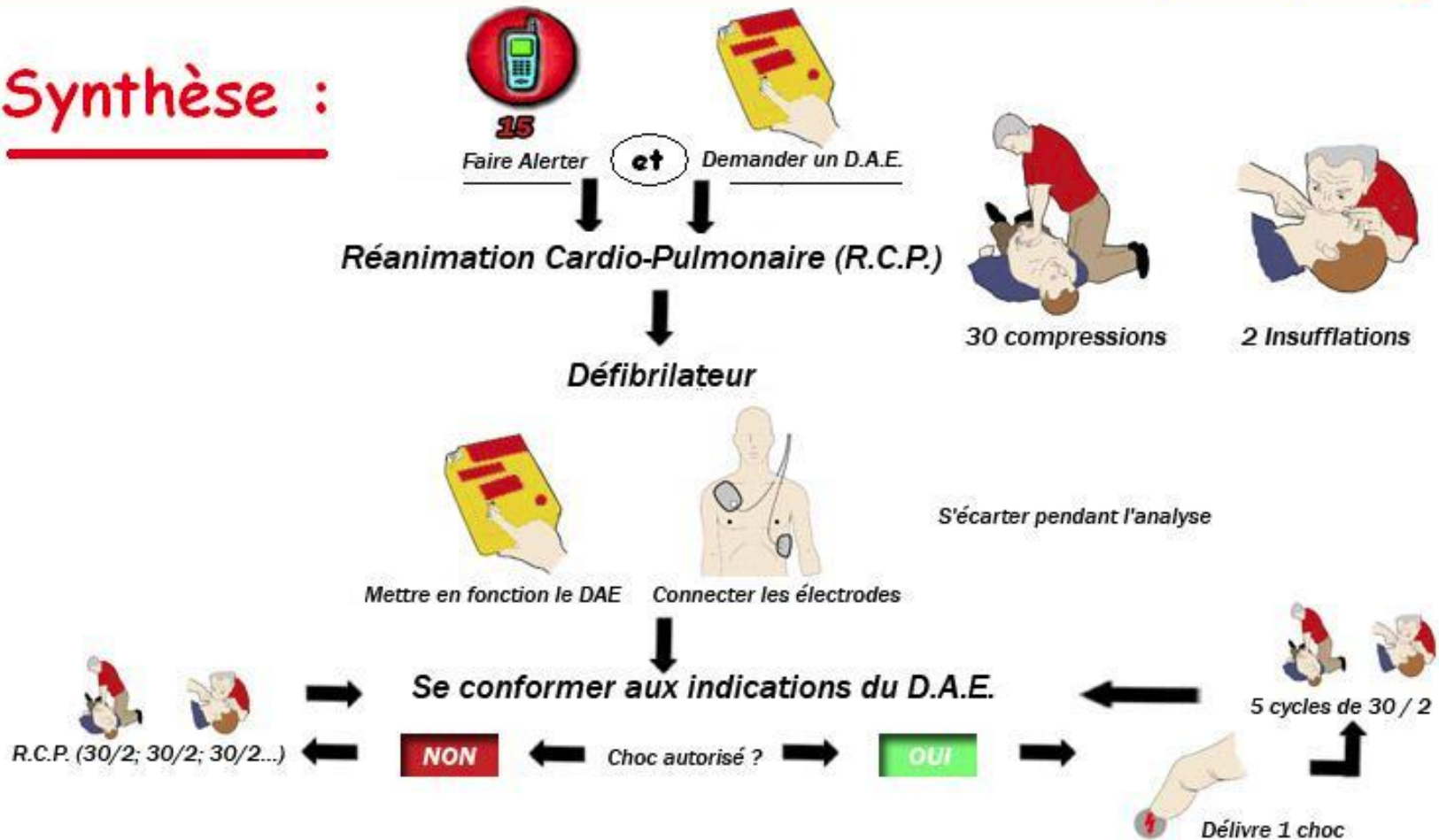
Soins aux noyés

- La victime a coulé:
 - Si arrêt respiratoire → BâB
 - Check circulation
 - Si pouls négatif → RCP
 - Dès que RCP réussie → PLS + combattre hypothermie.

RCP

La victime est inconsciente et ne respire pas

Synthèse :



Assistance médicale en mer

- Ne pas paniquer
- Ne pas crier
- Ne pas s'agiter
- **Garder son calme !**
- **Rassurer la victime !**

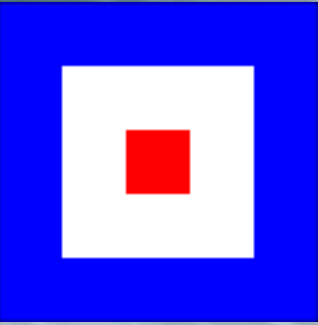
Traumatologie



Traumatologie



Assistance médicale en mer



- Par Radio: contacter la station côtière la plus proche

- UK: Coastguards
- France: CROSS



- Par signaux:

- Pavillon W
- Lettre morse W:



- Emettre un **pan pan**

Maladie grave ?

→ Symptômes ?

- Douleur aiguë dans la poitrine
- Douleur intense et continue au niveau de l'abdomen
- Nausées, sueurs, pâleur, respiration rapide, soif intense, ... (? Hémorragie...)
- Vomissements avec sang, selles noires, ...
- Perte de conscience, coma, ...

Matériel médical à bord



CONTENU DE LA TROUSSE DE SECOURS SPNM (+ 6 milles)

**Conforme à la Division 240 - 2.16 (arrêté du 2 décembre 2014)
et à la directive européenne N°94/25/CE amendée**

Bande cohésive 4m x 10cm	1	Maintenir un membre solidement, autoadhésive
Bande de crêpe 4mx 10cm	1	Comprimer une plaie, tenir coussin hémostatique
Coussin hémostatique	1	Saignement abondant ou hémorragie
Compresse stériles	5	Nettoyage et protection des plaies
Pansements adhésifs 3 tailles	20	Protection des petites plaies
Chlorhexidine unidose	4	Nettoyage des plaies
Paire gants d'examen non stériles M	2	Enfiler avant intervention, usage unique
Paire gants d'examen non stériles L	2	Enfiler avant intervention, usage unique
Ciseaux	1	Couper bande ou pansement
Crème brûlures	2	Application sur les brûlures
Sachet calendula	2	Application après un choc ou un coup
Sérum physiologique dose	4	Nettoyage des yeux ou des plaies
Sachet gel hydroalcoolique	4	Laver les mains avant intervention, ou la peau
A l'initiative du Chef de bord		
Anti-nauséeux	1	1 boîte
Antidouleur niveau 1	1	1 boîte
Crème solaire écran total	1	1 tube
Coronarodilatateur		Après avis médical
Antiagrégant		Après avis médical
Ocytocique		Après avis médical

Médicaments

- Anti Douleurs (Comprimés, injectables)
- Antidiarrhéiques (Comprimés)
- Antispasmodique (Comprimés ou injectables)
- Antinaupathique
- AntiBiotiques à large spectre
- Anti pyrétiques
- Myorelaxant
- Antihistaminiques
- Crème anti allergique
- Collyre (pour les yeux)
- Thermomètre

Médicaments

- Paracétamol, anti-douleur, anti-fièvre - poudre ou comprimés
- Tramadol, anti-douleur puissant - poudre ou comprimés
- Phloroglucinol, anti-spasmodique - lyocs
- Acide acétylsalicylique, anti-agrégant - poudre
- Lopéramide, anti-diarrhéïque - gélules
- Diménhydrinate, anti-naupathique - comprimés
- Couverture de survie
- Guide médical type 1ers secours et soins
- Betamethasone, **corticoïde** - comprimés
- Kétoprofène / Ibuprofène, **anti-inflammatoire** - comprimés
- Amoxicil, **anti-biotique** - comprimés
- Ac Clav, **pénicilline** – comprimés
- Contention cohésive en rouleau
- Sutures cutanées stérilisées

Pour les navigateurs qui préparent un long périple nautique ou une traversée océanique, le livre “Médecine en mer sans médecin” à sa place à bord

Codes JYC	codes	Classe de médicaments	Indications	Dénomination Commune Internationale	Nom en France	Dopage	posologie	Avis	O	forme
Urgences										
602	U1	Coronarodilatateur *	Médicament de l'angine de poitrine	Trinitrine	Trinitrine 0,15 mg			oui	PM	spray
740	U2	Antiaagrégant*	Fluidifiant sanguin	Acide acétylsalicylique 300 mg	Acide acétylsalicylique 300 mg		1 sachet/j		VL	poudre
en +	U3	Anti douleur niveau 3	Douleur EVS>7	Sulfate de morphine	Actiskénan 5 et 10 mg	X	1mg /kg de poids	oui	PM	gel LP
622 (equiv)	U4	Corticoïdes	Anti-inflammatoire puissant	Prednisolone	Solupred orodispersible 20mg	X	1mg/kg	oui	PM	cp dispersibles
D box										
750	D1	Antidouleur niveau 1	Antalgique de première intention	Paracétamol	Dolitabs 500 mg		1g X 4 /jour		VL	Cp
652	D2	Antidouleur niveau 2	Antidouleur supérieur au paracétamol	Tramadol + Paracétamol	txprim		1 à 2 cpX4/j		PM	cp
922	D3	Anti-allergique	traitement de l'allergie	Cétirizine 2mg	Cetirizine		1 cp /j		PM	cp
988	D4	Anti mal de mer	traitement du mal de mer	Dimenhhydrinate 50 mg,caféine	Mercaim		1 cp /6h		VL	cp
760 (equiv)		Anti-inflammatoire	Lutte contre l'inflammation et la douleur	Ibuprofène 400 mg	Ibuprofène 400 mg		1 cpX3 /j		PM	cp
Crèmes										
202	J1	Crème solaire IP 60	Protection solaire, écran total		Avène indice 50					crème, stick à lèvres
en +	J2	Cème coup de soleil	Coup de soleil	Trolamine			1 à 3X /jour			
en +	J3	crème antiseptique	Désinfection de brûlure	Sulfadiazine	Flammazine		1X/j		VL	crème
812	J4	Crème soins de peau	Crevasse, sécheresse	Cu,Zn sulfate et oxyde	Calcifate		1 à 3 X /j			
814 (equiv)	J5	crème antibiotique	Infection cutanée	Mupirocine 2%	Mupiderm		1à2X/J		PM	crème
834 (equiv)	J6	Dermocorticoïde	Eczéma, allergie cutanée	Dipropionate de Betamethasone	Diprosone 0,05	X	1X/j		PM	crème
822	J7	Antifongique local	Champignon cutané, mycose	Ciclopiroxolamine 300 mg	Mycoster 1%		2X/j		PM	gel
en +	J8	Crème anthémorroïdaire	Hémorroïdes simples	Caraglutate,Dioxyde de titane, Oxyde de zinc	Titanoréine		3X/j		VL	crème
832	J9	Crème antiinflammatoire	Coup, choc, entorse, tendinite	Ac.Niflumique (3%)	Niflugel		3X/j		VL	crème
		Anesthésie mauqueuse	Anesthésie de contact méchage nez	Chlorydrate de lidocaine	Xylocaïne visqueuse		à la demande		PM	gel
Ventre										
902 (equiv)	V1	Antinauséux	nausée, vomissements	Métopimazine 7,5 mg	Vogalib					
402	V2	Anti-acide gastrique	Brûlures d'estomac	Magnésium hydroxyde Aluminium	Maalox		Après chaque repas	oui	VL	cp
906	V3	Anti-ulcéreux	Ulcère gastrique	Oméprazole 20 mg	Oméprazole 20mg		1/jour	oui	PM	gélules
	V4	Pansement digestif	Gastro entérite	Disomectile	Smecta		3/j		VL	sachets
	V5	Lactulose	Constipation	Lactulose	Lactulose		3/j		VL	sachets
910	V6	Anti diarrhèique	en cas de selles liquides >6/j	Loperamide	Lopéramide		1 à 6 gel/j		PM	gélules
772	V7	Antispasme	Lutte contre les douleurs abdominales	Phloroglucinol	Phloroglucinol 200 mg		1 à 2 cpX4/j		VL	lyoc
Antibiotiques										
704	A1	Antibiotique	Infection des voies aériennes	Amoxicilline + Ac. 1g	Amoxicilline + Ac.Clavulanique 1g		A. 1,5 g/j E:40mg/kg/j	oui	PM	sachets/cp
712	A2	Antibiotique	Infection urinaire et digestive	Ofloxacin 200mg	Ofloxacin 200mg		A:400mg/j E 2 prises	oui	PM	cp
718	A3	Antibiotique	infection peau, sinus et poumons	Pristinamycine 500 mg	Pyostacine 500mg		A. 2à 3 g/j E 50mg/kg/j	oui	PM	cp
724	A4	Antibiotique	Infection digestive	Métronidazole 500 mg	Nétronidazole 500mg		A. 1 à 1,5 g/j E. 20 à 30 mg/kg/j	oui	PM	cp
Stress, contracture										
642	P1	Anxiolytique	stress, anxiété, mal de dos	Dazépam 5 mg	Valium 5 mg		A: 5 à 10 mg/j E o,5mg/kg/j	oui	PM	cp
	P2	Myorelaxant	Lumbago	Thicolchicoside 4mg	Thicolchicoside 4mg		1 cp à 2 X 3/j			
Ceil, nez, bouche										
872	M1	Collyre de lavage	Antiseptie et rinçage de l'œil	Hexamine di-isonate	Desoméline collyre		1 à 3 lavages/j		VL	solution
	M2	Antibiotique oculaire	Inflammation et infection bactérienne de l'œil	Acide fusidique	Fucitalmic		1 à 3 doses /j	oui	PM	pommade
874	M3	Irritation de l'œil	Oeil rouge et irrité	Indométacine	Indocollyre		1 à 3 /j			
	M4	Cicatrisant	pansement oculaire	Pommade Vit A	Vitamine A		2 pansl par jour			
	M5	Anesthésie	Douleur intense, corps étranger	Oxybuprocaine	Oxybuprocaine		1 à 2 gttes			
	M6	Otite externe	Douleur oreille	Oxytétracycline et Polymyxine	Auricularum		1 à 3X /jour			
	M7	Mérocil	Saignement de nez rebelle	Mèches nasales	Merocil					
	M8	Pansement oculaire			compresses rondes					
	M9	Désinfectant bouche	Irritation gencive, aphtes	Hexetidine	Hextril gel unidoses		1 à 3 X /j			
	M10	Matériel dentaire			Dentanurse				VL	solution
124			D Box	Survie						
		Entorses, chocs	1 Bande Cohésive	X						
			1 cold pack							
			1 bande Nylex	X						
		Plaies	Pansement latex de doigt							
			Un tube vaseline officinale	X						
			2 paquets compresses sétriles							
			1 lots petits pansements							
116			2 kit pansements **	X						
Reserve										
Deux attelles aluforme/ trauma doigts										
Une orthèse de cheville axmed										
Un collier cervical										
Boite étanche/matériel										
chorexidine 4 fl										
serum physio 4 fl										
rasoir										
Boite/Sac rouge										
Urgotulle 10										
Tegaderm 1 rouleau										
Nylex 1Bande										

Hygiène à bord

- L'équipage → le laisser aller physique entraîne le laisse aller général
- Le bateau: En ordre ! Rien de pire que le « foutoir » à bord et les conséquences en cas d'urgence
- Propreté des fonds
- Pas de déchets alimentaires...

Hygiène à bord

- Laver et désinfecter régulièrement
- Remarque aux équipiers mâles...



Hygiène à bord

- Bien ventiler un bateau est essentiel
 - Évite les moisissures
 - Évite les tissus humides et poisseux
 - Évite l'oxydation des métaux
- Tout ce qui a été mouillé à l'eau de mer doit être lavé à l'eau douce avant d'être mis à sécher...

Usage d'un chauffage

- Aérer ! Chauffer et sécher sans danger
- Pas de chauffage à combustion à l'intérieur en mer et faire très attention même au mouillage
- Chauffage à air pulsé OK si chaudière extérieure (coffre de cockpit)

Eau potable à bord

- Ne jamais employer de l'eau si pureté douteuse !
- Stériliser avec Hydroclonazone
- Sinon bouillir l'eau
- Ne pas conserver trop longtemps dans la cuve
- Nettoyer cuve et circuit 2 fois par an

Procédure de nettoyage

- Par le trou de visite: nettoyage à la brosse, éviter les détergents agressifs et difficiles à enlever.
- 5% d'eau de javel par le nable
- Reposer 12H
- Pomper par tous les robinets
- Rincer 3 fois minimum

Et puis la voile c'est aussi...

