

Médecins contactables aléatoirement à distance à simple titre d'information, sans garantie ni obligation d'accessibilité ou de disponibilité, ni de responsabilité professionnelle.
Attention: ces médecins ne proposent aucune consultation, et donc ne peuvent s'engager sur quelque diagnostic ni soin que ce soit. Leur éventuel avis a pour seule fonction d'éventuellement orienter le participant vers une spécialité médicale ou chirurgicale adéquate.

Il reste de la responsabilité exclusive de chaque participant et du capitaine de son bateau d'identifier la pharmacie, le cabinet médical, le service d'assistance ou d'urgence, la clinique ou l'hôpital le plus adéquat à son cas.

CONSEIL MEDICAL VOYAGE

Dr Igor Lacomba
Urgentiste
"VISTONA"
Tél.: 06 60 40 65 54
Mail: igorchou@free.fr

Dr Marc Chuzel
Chirurgien-cardiologue
"NORYEMA"
Tél.: 06 85 22 99 60

Dr Florence Fredouille
Gynécologue, psy
"JERICHO" > "ALDEBARAN"
Mail: florencefredouille@hotmail.fr
Tél.: 05 50 64 03 67

A DISTANCE :
Dr Florence Kalfon
Anesthésiste urgentiste
fkalfon@free.fr
T.: 06 12 46 16 16

Voile / Adulte / Traversée Bailli de Suffren

PLAIES CUTANÉES

1- Prévention:

- Eviter de se blesser +++ (l'eau de mer retarde la cicatrisation cutanée)
- chaussures fermées obligatoires pour les manoeuvres
- désinfecter toute plaie (et attention si: gonflé+rouge+douloureux)
- laisser à l'air pendant les périodes de repos; pansement à changer si mouillé

2- Désinfection cutanée:

- bien laver (eau et savon), et éliminer tout corps étranger de la plaie
- puis désinfecter toute plaie (même ou surtout petite) avec:
Antiseptique cutané (Bétadine jaune ou iodée,)
et **Compresses stériles** (20x20 en emballages séparés), jamais de coton+++
- puis protéger avec: **Pansements** (à changer souvent, et si mouillé)
- si possible laisser à l'air quelques heures /jour

ANTALGIQUES

A utiliser en 3 paliers de puissance croissante:

1- Douleurs habituelles:

= **PARACETAMOL** (générique ou toute appellation, en général dosés à 500 mg)
1 à 2 comprimés (max 1 gramme soit 2 cp /prise)
toutes les 6 heures (max 8 cp/jour);

2- Si insuffisant = passer au palier 2 en remplaçant le paracétamol par:
= **DIANTALVIC** (1 à 2 gellules, toutes les 6 heures, max 8 /j);

= ou **EFFERALGAN CODEINE** (1 à 2 cp, toutes les 6 heures, max 8 cp/j); forme effervescente donc effet plus rapide (avec sensation "cotonneuse" possible la première heure)

3- Si insuffisant = passer au palier 3 en remplaçant par:

= **TRAMADOL** (1 cp toutes les 4 à 6 heures, max 8 /j)

4- A chacun de ces paliers peut être ajouté (en traumatologie, MAIS JAMAIS en cas d'infection possible):

= **BIPROFENID** (1 gellule toutes les 12 heures, max pendant 6 jours; avec arrêt immédiat en cas de brûlures gastriques)

TRAUMATOLOGIE: ENTORSE, LUXATION, FRACTURE

1- Prévention +++ (prudence à bord)

2- Immobiliser la fracture:

Fortement recommandé dans le matériel de bord:

Attelles de poignet (droite et gauche) = pour poignet

Attelles de cheville (droite et gauche) = pour cheville

Contention d'épaule type Dujarrier en velcro = pour luxation et fracture épaule, bras, coude

Autres fractures:

ELASTOPLAST (largeur 5 à 8 cm, 3 rouleaux)

Attelles "de fortune" (planchette ou baguette) = pour main et doigt

Couché = pour fracture de hanche, genou, jambe

COUP DE SOLEIL à INSOLATION:

(+++ = Ne jamais sous-estimer en mer les complications liées au soleil)

1- "Coup de Soleil" et Prévention:

- Couvre-tête et vêtements de coton léger clair, aux heures de soleil;

- Beaucoup boire (NB: les boissons alcoolisées déshydratent);

- Alimentation volontiers salée;

- Crèmes protectrices d'indice élevé sur parties découvertes, au minimum visage et toutes les 4h;

2- Insolation (coups de soleil et céphalées):

- Boire 2 litres (eau, coca, soupe), manger plutôt salé, et s'allonger à l'abri;

- 2 cp de paracétamol

BIBLIOGRAPHIE UTILE :

« LA MEDECINE DU VOYAGE » et « PREMIERS SOINS ET SECOURS EN MER »
de Hubert Guérin et Antoine Grau, Loisirs Nautiques Editions.