

Pharmacie du bord

Embarquez pour quelques milles ou le bout du monde, chacun est conscient de la nécessité d'emporter un nécessaire de premiers secours. L'administration dans sa grande sagesse a édicté un cahier des charges : la division 224 dont un chapitre donne la liste des médicaments qui vous sont nécessaires bord en fonction de la distance à un abri. Vous pouvez trouver cette liste ici:

http://reglementation-polmer.chez-alice.fr/Textes/reglement_annexe_23-11-1987/D224.pdf aux pages 32 et suivantes.

Je vous laisse juge de votre capacité à approvisionner et mieux encore à utiliser, à bon escient, les médicaments mentionnés. Si cela ne vous pose pas de problème passez votre chemin ce qui suit ne vous apprendra rien.

Dans le cas contraire on va essayer de vous faciliter un peu les choses.

PHARMACIE à bord pratique

- *Conseils généraux* : Toujours tenir compte :

- . Des maladies préexistantes et emporter un dossier médical complet et prévoir une provision suffisante pour les traitements chroniques.

- . De l'âge (enfants : prévoir des formes adaptées)

- . Des réactions individuelles aux médicaments (somnolence, nausées)

- . Des allergies (certaines ou probables à certains produits) ou aux insectes par exemple

PENSER À UNE Consultation DENTAIRE avant de partir loin (ou pas) et un bilan médical, surtout si des symptômes même minimes se sont manifestés.

- Ranger les médicaments: par groupes bien identifiés (ex: "Antalgiques", "antibiotiques"), avec leur mode d'emploi et doses. Attention au dosage : 1g = 2 X 500mg ! Garder une liste des produits en stock.

Séparer les médicaments et le matériel de soins en 2 boites distinctes.

- Dates de péremption: à vérifier régulièrement et faire le tri et le réassortiment .Éliminer les médicaments entamés ou périmés.

NOTA: SI NÉCESSAIRE, les médicaments bien conditionnés et intacts peuvent être utilisés 3 ans après la date limite indiquée sur la boîte sans danger (sauf certains antibiotiques, les sirops, et tous ceux devant être conservés au froid).

- *VACCINATIONS* : pas de voyage sans vaccinations à jour

Tétanos -polio = tous voyages (AUCUNE contre-indication)

Fièvre jaune = obligatoire pour certains voyages (carnet international) -centre de vaccination Hôpital Nord: Tél. : 04.91.96.80.85 -04.91.96.80.85 www.mit.ap-hm.fr

Prévention Paludisme en zone tropicale +++ (cf. ci-dessus pour renseignements)

Hépatites A et B recommandés pour Maghreb et +

Vous trouverez aussi beaucoup de renseignements sur : www.astrium.com site ouvert au public.

- *DÉSINFECTION de l'eau de boisson* : à bien étudier en fonction du voyage et des approvisionnements possibles. Dans tous les cas penser à faire une désinfection annuelle des réservoirs du bord : javel, ou mieux produits à base d'argent sans odeur (Eldsil, Micropur).

- Connaître sa pharmacie : mieux vaut avoir peu de médicaments avec leur mode d'emploi que trop de produits et mal les utiliser ; là encore attention aux dosages (ni trop ni trop peu).

Il est possible cependant d'avoir à bord certains produits à n'utiliser que sur avis médical.

ABRÉVIATIONS utilisées dans les fiches -----> exemple
: R \++ \ tout

R= remboursé SS. ; NR = non remboursé

+ = utilité modérée ; à +++ = très utile /indispensable

Tout = toute croisière ; GC = grande croisière ; GC.LD= grande croisière ou/et longue durée

La distance change surtout les possibilités de réapprovisionnement. En longue distance, les pays visités sont en général mal approvisionnés (voire copies de médicaments dangereuses ou inefficaces) d'où la nécessité d'une plus grande autonomie en quantité et en variété et possibilité de faire face à des événements plus difficiles à soigner hors recours médical.

PANSEMENTS - DESINFECTION

----*Pansements* :

COTON: disques de démaquillage (pratiques et propres)

GAZES: Stériles en emballage unitaire ; petit mod + grand mod
R \+++ \ tout

Sparadrap: Micropore 2.5cm R\ +++ \ tout

Mefix ®, *Omnifix* ® 10cm Plus résistants à l'eau,
élastique R \++ \tout

"Tricostéril" : pansements tout prêts, assorti NR ou R \+++ \ tout

Mepore ® 6x7cm pansement tout prêt R \++ \GC.LD

Pansement hydrocolloïde "2°peau"

(Type "compeed) NR \++ \GC.LD(tout)

Très utile pour plaies, ampoules -> existe grand modèle (Comfeel; Duoderm.... : voir Brulures))

BANDES : Velpeau ou (mieux) Nylex (plus fine) 8 ou 10cm R \+++ \ tout

Cohéband ou *Cohéflex* adhérent sur elle même R \+++ \ GC

Elastoplaste ou *Biplast* adhésives et Élastiques R \++ \GC.LD

Sutures: *Stéristrip* R \+++ \ GC.LD

Aiguille sertie pour sutures : plaies importantes ou/et hémorragiques NR \++ \ GC.LD

---- INSTRUMENTS

Ciseaux, pinces à échardes, épingles de sûreté.

± pinces chirurgicales, lames de bistouri, aiguilles stériles.

Matériel pour faire une attelle (idéal : latte de grand-voile + Elastoplaste)

----*Désinfectants* *** **Éviter le mélange de désinfectants** (inutile donc d'en avoir 50 à bord)

Chlorhexidine aqueuse Gibert uni doses 5ml NR\ ++ \ tout

Eau Oxygénée uni doses 10ml = hémostatique NR\ +++ \ tout

Dakin (ou javel diluée : 1vol/4vol d'eau) très bon désinfectant R \++ \ tout

Peut s'utiliser en compresses, mais se conserve mal.

Biseptine spray = idem pratique, peut remplacer tous ceux ci-dessus et se conserve.

Bétadine : système complet de désinfection

Scrubb = solution moussante R \++ \ GC

Solution= pur en application; dilué en compresses R \+++ \ tout

Gel = pommade sous pansement R \++
\GC remplacer le tulle gras (éraflures profondes)

Crème Antibiotique : *Mupiderm* (abcès, furoncles) R \++ \ GC

---- *Brulures* en premier eau froide, abondante 5 à 10 mn

--Superficielle-> (1°degré ou 2°degré faible) = ressemble à un coup de soleil

Biafine R \+++ \ tout

-- 2°degré et plus-> cloque épaisse, suintement important (si possible = avis médical)

Flamazine crème : en couche épaisse R \+++ \GC

+*Tulle gras* 10x10cm R \+++ \tout

Puis *Comfeel transparent* (10cmx10cm) (=Hydrocoll mince, Duoderm ...) R \++ \GC.LD

ANTALGIQUES: Ils sont classés en 3 paliers progressifs de puissance :

Palier 1 : douleurs modérées = Paracétamol 500mg
(*Doliprane*) 3 à 4g/j pour
adulte R\+++\tout
Enfant : 60mg/kg/j Ibuprofène (voir anti-inflammatoires).

Aspirine : 3g/j (Ad)

Palier 2 : Plus puissants ; mais occasionnent qq fois somnolences ou/et nausées = Codéine ou Tramadol à tester car susceptibilité individuelle.

-Codéine-Paracétamol (*Dafalgan-Codeine* , *Klipal*...) :

6 gélules par jour R\+++\tout (ne pas rajouter de Paracétamol)

-ou Tramadol /Paracetamol (*Ixprim*) . Même usage et doses

Tramadol seul 50mg ou 100mg Retard max 200mg/j on peut alors prendre Paracetamol en plus.

Palier 3 : Morphiniques (nécessité d'avoir une ordonnance à bord pour être en règle)

Nausées et constipation ; qq fois somnolences mais très utile si blessure très douloureuse (fracture) *Actiskénan* 10mg 1 gel toutes les 4 heures R\+\GC.LD prendre Paracetamol en plus.

ANTI-INFLAMMATOIRES (AINS) : sont anti-inflammatoires, antalgiques et antipyrétiques.

Tous sont contre indiqués en cas d'ulcère de l'estomac et en cas de traitement par anticoagulants et en début de grossesse.

-Ketoprofène 100 (*Profenid*) 2 à 3 comp/j R \+++ \ tout

-OU Diclofénac 75LP (= *Voltaire*) 1 à 2 comp/j R \+++ \ tout

-OU Ibuprofène 200 (*Advil*) 4 à 6 comp/j R \+++ \ tout
ou dosage à 400mg (2 à 3 comp/j)

Un seul à bord est suffisant. (L'Ibuprofène est un peu moins puissant).

-Crèmes anti-inflammatoires : Ketum gel
doseur ou *Voltaire* pressurisé R \+++ \ tout

Les gels anti-inflammatoires en flacons pressurisés, se conservent mieux que les tubes.

ATTENTION :

SI vous avez des problèmes d'**estomac** les AINS se prennent avec un protecteur gastrique=IPP (*Mopral 20, Lanzoprazol ...*) voir avec votre médecin.

INFECTIONS : Antibiotiques

Les maladies infectieuses épidémiques sont rares en mer mais on peut les attraper à l'escale et des infections sont potentiellement graves : un abcès doit être incisé pour guérir complètement, mais il peut être « refroidi » par les antibiotiques (idem pour appendicite). Les maux de gorge et autres sont en général dus à des virus = pas d'antibiotiques.

Vérifier les allergies avant de partir. Demander les équivalents à votre médecin.

--AB à visée générale :

Amoxicilline/ac Clavulanique 1g (*Augmentin*) 2 comp/j (contient
Pénicilline) R \+++ \ tout

Angine sévère, otite, bronchite, infection dentaire mini : 6j de traitement.

Azithromycine 250 (ou équivalent) 1 comp/j ≈ idem (sans pénicilline) R \++ \ GC

*Ciprofloxacin*e 250 2 à 4 comp/j ***Photosensibilisant R \+++ \ tout
Sinusites, infection urinaire, infection intestinale,(Touriste)

---AB spécifiques

--Urinaires (Cystite) : *Ciprofloxacin*e 250 2/j (femme-> 3jours ; homme ->6 jours) ou Fosfomycine (*Monuril*) 1 sachet en dose unique (femme) R \++ \ tout

À emporter si cystites fréquentes de la femme (non photosensibilisant).

-- Intestinaux (Touriste): *Azithromycine 250* (ou *Ciprofloxacin*e 250) R \++ \ tout

2 comprimés en 1 seule prise (en plus du TRT de la diarrhée)

-- Antipaludéens: si voyage en pays d'endémie = important +++ **se renseigner avant départ**. [Http://www.astrium.com](http://www.astrium.com) – ww ou w.mit.ap-hm.fr.

-- Désinfection buccale : petits problèmes bucco-dentaires : Eludril sol bains de bouche R \++ \ tout

ABDOMEN

Nausées - vomissements : Domperidone (*Motilium*) (comp ou Lyoc) 3 à 6/j (ou *Primperan*) R \++ \ tout

Ou Vogalène 7,5mg (3 /j)

Mal de mer. *Mercalm ; Nausicalm* 1 à 4 /j NR \++ \ tout
Si nécessaire essayer bracelets ; homéopathie : cocculine)

Si très sensible ou mer agitée essayer Scopoderm : Patch à placer derrière l'oreille NR \+ \ tout
efficacité 72h. Attention en cas de glaucome ou de troubles prostatiques.

Diarrhée (le + souvent à bord = tourista) => "diète sucrée" =ne pas manger solide ; boire ++ en petite quantité à la fois, bien sucré) PREVENTION ++ = Lavage des mains.

Tiorfan 100 2 gélules d'emblée +1 à chaque selle
diarrhéique R \+++ \ tout

Ou Lopéramide (Imodium)

Si besoin prendre un antibiotique intestinal (voir infections)

Colite (suite de diarrhée ou sensibilité personnelle)

Smecta 2 à 3 sachets /j R \++ \ GC (tout)

Antispasmodiques: *Spasfon* (comp et lyoc) 2 comp 2 à 4 fois/j

R \+++ \ tout

Brulures d'estomac Hernie hiatale connue; ou antécédents d'ulcère)

Pansements : *Moxydar* 2 comp 2 à 3 fois/j ou *Gaviscon*
(sachets) R \++ \ tout

Mais surtout IPP : Oméprazole 20 (=Mopral) ;*Lanzoprazol*
40 1 comp /j R \+++ \ GC

Hémorroïdes : Il faut y penser !

Proctolog crème R \++ \ tout

Deliproct crème (avec anesthésique) NR \++ \ tout

Ginkor Fort ou *Daflon* 500 6 à 8 comp/j NR \++ \ GC (tout)

LAXATIFS à emporter éventuellement ; à défaut 1 c à soupe huile olive à jeun

OPHTALMOLOGIE

Préférer chaque fois que cela est possible les conditionnements unitaires (unidoses), une fois ouverts les produits ophtalmologiques se conservent très mal ($\approx 15j$).

Produit de lavage: *Dacryoserum* unidose R \+++ \ tout

Peut être utilisé en lavage d'oreille

Antiseptique : *Désomédine* collyre unidoses NR \++ \ tout

Dacrine unidoses (antiseptique +vasoconstricteur) R \++ \ tout

CI: glaucome (Cf son médecin)

Irritation due au soleil : *Uvéline* R \++ \ tout

Antibiotique : *Sterdex* unidose pommade ophtalmique R \++ \ GC

Pour une forte inflammation. A utiliser avec précaution si blessure

Collyre antiallergique: *Opticron, Cromoptic* unidoses R \++ \ GC Si allergies connues => R \+++ \ tout

Astuce : le thé (nature !) est très bien pour baigner un œil irrité.

ALLERGOLOGIE

Ces médicaments s'utilisent aussi en cas de piquûre : méduse ou insecte

Antihistaminiques: *Virlix - Aerius - Kestin* ... 1 comp /j R \+++ \ tout

Cortisone per os : à avoir absolument à bord R/+++ / tout

Celestene 2mg 3 comp en 1 prise le matin ou *Solupred* 20
idem *** En urgence 3 comp en 1 fois à répéter 2 comp 1h après.

Crème Corticoïde: *Diprosone cr* , *Betneval cr* , *Locoid cr* R \++ \ GC (tout)

Collyre antiallergique: *Opticron, Cromoptic* unidoses R \++ \ GC

Si allergies oculaires connues => R \+++ \ tout

Situation d'urgence (Choc)

JEXT (remplace *ANAHELP*) nécessaire d'injection en cas d'œdème de Quinke ou de choc : adulte 300µg R \++\ si allergie En particulier lors d'un choc aux piqûres d'hyménoptère (abeille ; guêpe...)

Nécessite une bonne connaissance de l'usage du produit. Symptômes du choc allergique: démangeaisons des muqueuses et de la peau. Gonflements des lèvres et intérieur de la bouche. Sueurs, malaise

SI ALLERGIE connue aux guêpes : voir médecin avant toutes vacances (il y a plus de guêpes à la campagne qu'en mer !!)

DIVERS :

CARDIOLOGIE

Domaine où le bilan avant départ est particulièrement important (>50 ans, fumeurs ATCD personnels ou familiaux ...).

Médicaments personnels +++ ; emporter un dossier médical ++.

Trinitrine : *Natispray* 1 à 2 pulv sous la langue en cas de d'angine de poitrine R \++\ GC (ou antécédent cardiaque)

Antiagrégants : *Kardegic* 160 1 sachet /j (Traitement au long cours) R \++\ GC

ANTIHEMORRAGIQUE Hémorragie nasale, certaines plaies. Toujours essayer une compression (pas de garrot)

Eau oxygénée unidoses	NR \+++ \ tout
<i>Pommade HEC</i> (nez en particulier)	NR \+ \ tout
<i>Coalgan ouate</i>	NR \++ \ GC

ANXIOLYTIQUES (Éventuellement)

<i>Atarax</i> 25 1/2 comp ->4 comp /j nauséux	Sédatif, anxiolytique, anti R \++ \ GC
--	---

<i>Seresta</i> 10 2 à 4 /j anxiolytique	Sédatif ++, R \+ \ GC
--	--------------------------