



PHARMACIE DE BORD

Diaoul/Christiane Courteheuse/2013

Conseils et pharmacie de bord

Avant de partir :

- S'assurer que chaque participant ait une assurance maladie et accident ainsi qu'une assurance rapatriement.
- Suivant la destination, demander une mise-à-jour des vaccins.
- Chaque équipier doit prendre ses médicaments personnels.
- Chacun prendra également une bande élastique 12cm.
- Demander aux participants si l'un d'eux présente une affection chronique ou autre pouvant se manifester à bord : évaluer l'impact sur la croisière.

Lors de la croisière :

- Vérifier le fonctionnement de la radio de bord.
- Vérifier le contenu de la pharmacie de bord, au besoin la compléter (cf. « pharmacie de bord »). Vérifier son étanchéité.
- Pendant la navigation, veiller à ce que chaque équipier s'alimente et s'hydrate correctement : environ toutes les deux heures pendant les 2 premiers jours ! (bananes, chocolat, fruits secs, biscuits, etc.) Le jeûne et la fatigue favorisent le mal de mer.

Pour les **premiers secours à bord**, se référer en fin de document pour les ouvrages à consulter et les liens internet.

PHARMACIE DE BORD POUR UNE GRANDE CROISIERE

PHARMACIE DE BORD

Les noms des médicaments sont à lire comme suit: exemple:

. Ciprofloxacine=DCI: dénomination commune internationale, connu donc des pharmaciens du monde entier

. *Ciproxine*: le nom en italique est le nom de marque donné dans un pays particulier, soit dans ce tableau, les noms sont valables pour la Suisse

MEDICAMENTS MATERIEL	Quantité Selon durée de la croisière	Dosage par jour	INDICATIONS
Désinfectant : <i>Merfen</i> ou <i>Betadine (muqueuses)</i>	100ml 100ml		Désinfection des plaies et brûlures
Petites compresses (pour désinfection)	50 unités		Désinfection
Pansements : compresses stériles, doigtiers de gaze(10U)	4 boîtes de 10: 10cm/10cm		Pansements
Crème antibiotique : <i>Fucidine crème</i>	1-2 tubes		Plaies infectées
<i>Stéristrip</i> Butterfly <i>Tégaderm</i> (plastic transparent)	2x10 2x10		Fermeture des plaies Etanchéité des plaies(2 ^e peau)
Sparadrap hypoallergique <i>Micropore</i> ou <i>Dermoplast</i>	3 rouleaux 1 paquet		Plaies
Bandes Gaze (type autoadhésive)	4 unités		Maintien des pansements
Thermomètre	1 unité		
Ciseaux	2 unités		
Pincettes	1 pincette à bouts ronds 1 pincette à bouts pointus		Pour tenir des parties délicates et enlever les échardes
Gants latex: stériles , non-stériles	2 paires stériles, 10 paires non-stériles		
Aspi-venin (facultatif)	1 unité		
Seringues (si ampoules)	5x1ml : pour l'Adrénaline 10x5ml : pour d'autres 5x10ml		Pour injections et pour lavages plaies, oreilles ou autre
Aiguilles	10 grises /10 vertes /4 roses		Pour injections, enlever des échardes, trachéostomie d'urgence : 2 aiguilles roses dans le triangle sus-sternal
Garrots	1 unité		
Bandes élastiques	2x12cm 2x6cm		Entorses Immobilisation
Attelles gonflables (facultatif)	1-3		Immobilisation d'un membre
Matériel de suture dans boîte stérile (+gants et champs stériles): si personne compétente à bord !	aiguilles serties, porte-aiguille, ciseaux, pincette Fils 3x3-0 3x4-0		Suture de plaies (faire pack prêt à l'emploi)
Stéthoscope-tensiomètre-otoscope-ophtalmoscope			Selon les compétences

Médicaments	Quantité	Dosage	Indications
Anti-douleurs (antalgiques) Anti-inflammatoires			
Paracétamol : <i>Panadol, Dafalgan ou Doliprane</i>	30x500mg	1 à 6cp/jour	Douleurs, fièvre
Aspirine : acide acétylsalicylique	20x500mg	1-6cp/jour	Douleur, inflammation, effet anticoagulant (Cave estomac!)
Ibuprofen : (1) <i>Brufen</i> ou (2) <i>Voltaire</i>	(1)10x600mg (2)10x50mg	600 à 1200mg 1-3cp/j.	Inflammations, entorses, règles, migraines
Anti-diarrhéiques : Loperamide <i>Immodium</i> ou <i>Lopimed</i>	40 capsules	2cp. de suite puis 1cp après chaque selles liquide(max.6/j)	Diarrhée liquide (si fièvre: laisser couler pendant 12 heures puis traiter, ± antibiotiques)
Désinfectant intestinal : <i>Ercefuryl</i> (France)	24caps	1 cps.4x/j.	Diarrhées infectieuses (cf aussi <i>Ciproxine</i>)
Anti-ulcère-gastrique: Omeprazole	20cpx20mg	1-2cp/j.	Douleurs épigastriques (sous-sternales)
<i>Pérentérol</i> (ou <i>Carbolevure</i>)	60 cp	1 à 3cp./j.	Diarrhée légère ou indigestion
Mal de mer : Cinnarizine: (1) <i>Stugéron 25mg</i> ou (2) <i>gouttes</i> ou (3) <i>Cinnageron 75mg</i>	(1)50x25mg,(3)50x 75mg (2)1 flacon	(3)75mg/jour le soir; ou avant le départ 10gouttes le matin (4 gouttes c/enf.) ou 25mg 1- 3x/j	Nausées, vertiges (mal de mer)
Nausées : (1) <i>Priméran</i> ou (2) <i>Itinérol-B6</i>	(1)10cp, 10 supp. (2)10cp	(1)1-3cp. 1-3supp. (2)1-4cp	Nausées (indigestion, migraine) (cf injections)
Anti-allergiques : <i>Zyrtec</i> = cetirizine	20cp à 2mg	1cp/j	urticaire, piqûre d'insecte, conjonctivite, allergie généralisée
Tranquillisant : (1) <i>Lexotanil</i> (2) <i>Valium</i> (cf.injections)	(1)10x3mg (2)5x5mg	1/2-4cp/jour	Angoisse, panique, suite d'un choc émotionnel, insomnie
Prednisone : anti-inflammatoire et anti-allergique puissant	10cpx20mg 10cpx50mg	40-50mg de suite puis 1 x le matin	Allergie aiguë, asthme important, inflammation importante (sans infection!)
Anti-asthmatique : Salbutamol <i>Ventolin spray</i>	1 unité	2-10 spray/j.	Asthme, difficulté respiratoire sifflante
Nitroglycérine : <i>Trinitrine</i>	10 capsules à croquer	1 caps.à croquer et laisser sous la langue	Vasodilatateur coronarien: douleur rétrosternale type angine de poitrine (effet en 5 min.)
Antibiotiques			
<i>Augmentin</i> (amoxicilline +ac. clavulinique)	20x675mg ou 40x325mg	2x675 mg pdt 10 jours	Infections: angine, otite, sinusite, bronchite, pneumonie, cystite, etc.
<i>Klacid</i> (clarithromycine) ou <i>Zithromax 500</i>	K:20x250mg Z:500/j.pdt 3j.	K:2x250mg pdt 10 à 14 jours	Infections : angine, otite, sinusite, bronchite, pneumonie
<i>Ciproxine 500</i> (ciprofloxacine) (large spectre)	3x20cp	2x1cp pdt 10 jours (5-15j)	Voies respiratoires supérieures, cystite (infection urinaire), pyélonéphrite (inf.des reins) diarrhées fébriles

Applications locales peau, nez, yeux, gorge	Quantité		Indications
Peau : (1) <i>Microsun</i> (2) <i>Flammazine</i> ou <i>Stilex</i> en spray	(1)1 grand tube (2)tube ou patches	Applic. locale	(1)Ecran solaire (2) Brûlures , coups de soleil
(1) <i>Anti-insect</i> ou <i>kik</i> , (2) <i>Euceta</i> ou <i>Fénistil gel</i> ou <i>Parapic</i>	1 flacon 1 tube		(1)Protection anti-insecte (2)Traitement après piqûre d'insecte
(1) <i>Fucidine</i> , (2) <i>Crème de base</i>	(1)cf pansements (2) 2 tubes		(1)crème antibiotique (2)crème de base

<i>Pevaryl-lipogel</i>	1 tube		Mycoses de la peau (laver-bien sécher-appliquer le produit)
<i>Flector EP Tissugel</i> ou <i>Voltarène Emulgel</i>	1x10 patches 1 tube		Inflammations : entorses, douleurs articulaires
Nez : (1) <i>Triofan spray-doseur</i> (2)Sérum phys.(saline) (3)Tampons hémostatiques	1 flacon 20 dosettes 1 paquet	2x/jour Selon usage	(1)Rhume, congestion nasale (2)Lavage/rinçage (3)Saignement de nez
Yeux : (1) <i>Novésine</i> (2) <i>Fucithalmic</i> (3)Saline	(1)1 flacon (2)10 doses (3)20 doses	(1) une fois (2)(3)2-3x/j.	(1)anesthésique (2)antibiotique (3)sérum physiologique(rinçage)
Gorge : <i>Lysopaïne</i> ,ou <i>Solmucaïne</i> : pastilles à sucer	20 past.	1-5 past./j.	Désinfectant local de la gorge
Oreilles : <i>Oflocet (facultatif)</i>	1 flacon	2x/jour	Antibiotique local
Lèvres : Acyclovir: <i>Zovirax</i> crème	2g	2-3x/j	Herpès labial
Anti-hémorroïdaire : <i>Doxiproct</i> pommade	1 tube	2x/j.	Hémorroïdes Irritation anale post-diarrhées
Kit dentaire	Miroir/ ciment/ curette		

INJECTIONS facultatif sauf Adrénaline	Quantité	Dosage	Indications
Diazepam : <i>Valium</i> (facultatif) existe aussi en comprimés	1-2x10mg	1-3 amp. intra-musculaire	Tranquillisant , décontractant musculaire et psychique
<i>Xylocaïne</i> 2% (facultatif)	1-2 amp.		Anesthésie des plaies avant suture
<i>Buscopan (facultatif)</i> (Hyoscine Butylbromide)	1-2 20mg/ml	Amp. i-v ou i-m	Spasmolytique puissant: coliques néphrétiques, fortes douleurs abdominales
<i>Primpéran (facultatif cf.suppos.)</i> (Metoclopramide)	10 ampoules à 10mg	1-3 amp. i-v ou i-m	Nausées et vomissements importants
Adrénaline ou Epipen (Anapen en France)	1x1mg/ml ou en kit prêt-à-injecter	½ à 1 amp. par dose sous-cutané	Urticair e ou œdème généralisé, état de choc, asthme aigu
Morphine : <i>Morphin HCL</i> (nécessite une ordonnance spéciale=stupéfiant)	5 amp de 1 ml 10mg/ml	1 amp. Sous-cut. Puis selon douleur	Douleurs intenses suite à un traumatisme (pas en cas de douleurs abdominales!)

SUGGESTIONS DE REPARTITION

- Paquetpansement-express**: mettre les produits dans un sachet plastique type "mini-grip" ou "ziplock". En cas de blessure il sera plus aisé de prendre le sac prêt à l'emploi; il contiendra tout le matériel d'urgence pour une plaie:
 - Désinfectant
 - Compresses (tampons pour nettoyer et compresses stériles)
 - Bande de gaze
 - Petits ciseaux
 - Pansements adhésifs (*stérstrip/dermaplast/etc*)
 - 3 feuilles d'essuie-tout type Sopalin pour répartir les produits (au propre)
Après utilisation, compléter le sachet pour une utilisation ultérieure
- Boîte étanche transparente** (volume 2-3 litres) à garder à portée de main (dans un équipet): elle contiendra les médicaments de première urgence, les médicaments les plus couramment utilisés, un complément de pansement et le **paquetpansement-express** sur le dessus de la boîte. Doit pouvoir compléter le **sac de survie** en cas d'évacuation du bateau.

- 3. Grande boîte étanche** en tant que "**réserve**": pour les médicaments de 2^e urgence (par exemple les antibiotiques), les réserves de pansements et de matériel, et autres (volume de la boîte selon approvisionnement). Il est judicieux de faire des petits paquets dans des sachets "mini-grip" transparents pour une meilleure visibilité. Attention aux suppositoires qui devraient rester en sachet étanche au frigo!

Pour les premiers secours , quelques références :

. **PREMIERS SOINS A BORD**, Série : Les Carnets du bord, de Philippe DAUVERGNE, Edition Gallimard.

. **URGENCES A BORD, soigner avant le médecin**, Dr Jean-Yves CHAUVE, Guide Expert Voile (avec ou sans DVD)

. **GUIDE MEDICAL DE BORD**, Association MED-MER, Edition du plaisancier (actuellement apparemment indisponible, à suivre!)

. **SECURITE SURVIE SAUVETAGE EN MER**, Centre d'étude et de pratique de la survie en mer, Edition du Plaisancier

. **PREMIERS SECOURS – Le manuel indispensable des gestes qui sauvent**, Drs Frédéric Lador et Roch Ogier. Illustrations: Mix et Remix, Edition Médecine et Hygiène, Genève

LIENS UTILES

<http://www.ovniclub.com/fiches/medecine-bord-bateau>

Œuvre du MARIN BRETON-Premiers secours: à télécharger

<http://www.marinbreton.com/a-bord/la-securite/les-premiers-secours>

<http://a-lifecare.com/pharmacie-de-bord/>

Pharmacie de bord des skippers du Vendée-Globe

<http://www.vendeeglobe.org/data/medias/00/49/4955.pdf>

Pharm.doc/Christiane Courteheuse/janvier2013