

ACTUALISER ET MODERNISER SA PHARMACIE DU BORD AVANT LA CROISIÈRE ESTIVALE

Par le Dr Alain GOUJON membre de notre Amicale

ASSURANCE MALADIE

- si l'on doit voyager en Europe, on demande à la sécurité sociale une carte d'assurance maladie Européenne (valable 1 an). Elle permet de se faire rembourser les frais médicaux engagés en dehors du territoire, en présentant les factures au retour.
- Au minimum, prévoir une copie de votre attestation sécu et mutuelle.
- Si l'on part plusieurs mois et que l'on suit un traitement médical régulier, votre médecin fera à votre demande une ordonnance spécifiquement renseignée (identité, durée du voyage, pays de destination, adresse de destination (quand possible) Après acceptation de la Sécu votre pharmacien est en droit de vous délivrer pour plusieurs mois votre traitement habituel.
- Pour les « cas chargés » un petit résumé de votre dossier médical facilite grandement le travail des médecins consultés lors des déplacements (clé USB).

INVENTAIRE :

- on sort la valise de médicaments, on met tout par terre, on regarde ce que l'on a, on vérifie les dates de péremption des médicaments (un médicament périmé sur la notice est au pire inefficace, mais ne peut pas être dangereux, cahier des charges de l'industrie pharmaceutique), on jette les tubes de pommade entamés, et tout flacon ouvert.

BOBOLOGIE, quelques conseils pratiques adaptés à notre mode de vie en mer.

- Désinfectant BISEPTINE en solution et en spray, actif sur tous les germes habituels de la peau, non alcoolisé, peut s'utiliser sur tout sauf dans les yeux.
- Pommade antibiotique standard, FUCIDINE, MUPIDERM
- Bandage, VELPEAU classique toujours utile, mais aussi ELASTOPLAST différentes tailles et COHEBAN (attention à ne pas trop serrer cette bande qui adhère sur elle même) elle est étanche et réutilisable une ou deux fois).
- Pansements, étanches, perméables à l'air, pouvant être mis sur n'importe quelle plaie après désinfection et séchage, pouvant être changés que tous les trois jours, permet de se baigner, évite à l'eau de mer de ronger la plaie.
Le plus mince OPSITE en différentes tailles, pour des plaies plus « suintantes » MEPILEX BORDER em (extra mince), différentes tailles aussi.
Pour des plaies linéaires devant être rapprochées (remplace suture) STERISTRIP positionnée en quadrillage sur peau bien sèche, et à laisser en place, tombe seul au bout de quelques jours, et pour les plus modernes DERMABOND, colle cutanée d'emploi assez facile (éviter proche des yeux)
- Éventuellement une plaque de THERMOFORMABLE, matériau synthétique ramolli dans l'eau chaude, permet en durcissant d'immobiliser une articulation (doigt, coude, genou, cheville)
Nécessite quand même un essai préalable au calme chez soi.

ANTALGIQUES et ANTIPYRETIQUES

- PARACETAMOL molécule antalgique de base. Pour les adultes 3 à 4 grammes par jour (effergal 1 g, doliprane 1 g, dafalgan 1 g ou autre), pour les enfants sirop de DOLIPRANE dose poids 4 fois par jour.
- si pas suffisant, ANTI INFLAMMATOIRE, Aspégic 1 g 3/j, Advil 400 cp 3 par jour pour les enfants Advil sirop 1 dose poids 3 fois par jour.

ANTIBIOTIQUES

–pour être pratique, une ou deux boites d'un antibio large spectre pour angine, cystite, bronchite, en attendant de consulter.

–AUGMENTIN sachet 1 gramme 3 par jour, JOSACINE 1 g 3 fois par jour pour les intolérants à la pénicilline.

Pour les enfants AUGMENTIN suspension buvable, 1 dose poids 3 fois par jour.

MAMAN !! J' AI ENVIE DE VOMIR !!!!!!!!!!!!!!!

–pour les petits de moins de 30 mois, les vomissements (si ça dure pas trop) seront toujours moins dangereux que les médicaments sédatifs, tous contre indiqués à cet âge.

Penser à emporter l'indispensable soluté de réhydratation ADIARIL, HN 45 à donner toute la journée à la demande au BB.

Pour les plus grands capables d'avaler des comprimés, les classiques NAUTAMINE MERCALM, sont efficaces si renouvelés régulièrement (voir posologie dans les notices).

–pour les adultes, pas photo, SCOPODERM en patch, à mettre en place douze heures avant le départ et à changer tous les trois jours pendant toute la croisière. L'amarinage des personnes sensibles demande en général plus de temps que la croisière prévue).

Ce médicament est sur prescription médicale, contre indiqué en cas de glaucome et de problème de prostate, entraine un peu de sécheresse de bouche et fait dormir certains.

Il est prudent de l'essayer une fois au calme à la maison.

–Si vous êtes coincés avec un malade à bord pour quelques heures ou quelques jours sachez que l'organisme humain résiste longtemps à la privation de nourriture si l'hydratation est suffisante. Au mieux faire prendre très régulièrement des petites quantités de boissons en alternant sucrées et salées (boissons gazeuses).

POUR TERMINER

–le soleil ce **FAUX AMI**, protection des yeux (augmentation vertigineuse des cataractes) protection des oreilles, chapeaux à bords larges plutôt que casquettes (augmentation catastrophique des mélanomes malins mortels).

–chacun peut emporter à son bord beaucoup d'autre matériel médical, la limite étant de savoir s'en servir sans risque.

–un équipier ou un skipper titulaire du brevet de secouriste sera toujours un plus à bord. Formation régulièrement organisée par la Croix Rouge ou les Pompiers.

- pour les plus éloignés du rivage ayant eu la prudence de s'équiper d'un téléphone satellitaire, **CCMM, centre de consultation médicale maritime de Toulouse**
N°: +33 5 67 69 16.78.

<http://www.chu-toulouse.fr/-centre-de-consultation-medicale->

En vous souhaitant de bonnes croisières sans besoin d'ouvrir la Pharmacie du Bord

Alain Goujon