

Œuvre du Marin Breton

La pharmacie de bord

Les conseils pour constituer la pharmacie de bord des navires de plaisance

En partenariat avec l'association Med-Mer : Docteur Jean-Marc Le Gac (médecin urgentiste), membre de Med-Mer ; Docteur Pierre Canévet (médecin généraliste et coureur au large), membre de Med-Mer ; Collaboration du CCMM.



Pour constituer votre pharmacie de bord, vous pouvez vous aider :

- De la réglementation en cours ;
- Des conseils prodigués par des professionnels reconnus usant des guides de bonne pratique médicale ;
- De l'analyse du type de navigation que vous allez faire (distance de la côte, lieu géographique) ;
- Des connaissances en soins de vos équipiers.

Une recherche actualisée effectuée sur l'ensemble des trois critères nous permet de prodiguer les quelques grands principes qui suivent.

- **Mieux vaut prévenir un accident ou une maladie que de la guérir.**

- **La bonne préparation d'une croisière passe ainsi par le check-up médical des équipiers.**

- **Instruire les équipiers des procédures médicales d'urgence et de la composition de la pharmacie sont des éléments de prévention.**

Les règles de l'**Organisation maritime internationale (OMI)** imposent aux navires d'avoir une dotation de bord. L'OMS a publié un guide international pour les soins à bord et prodigue des conseils en la matière(1). **Le Conseil supérieur de la navigation** en France a élaboré des articles spécifiques pour la constitution des dotations à bord à bord des navires de plaisance(2).

Type de navires	Distance à la côte	Dotations médicales	Contenu/ Références
Plaisance traditionnelle	Toutes distances	Dotations D 240	Division 240 Article 240-3.17
Navires > 24 m	Court rayon d'action	Dotations C de la D 217	Division 242 Article 242-16.06
Navires de plaisance de compétition ou expérimentaux	Plus de 6 milles d'un abri	Dotations C de la D 217	Division 243 Article 243-10.03

La responsabilité du chef de bord reste pleine et entière en la matière et pour la plaisance traditionnelle, la dotation D240 réglementaire (tableau 1) nécessite d'être complétée pour la croisière hauturière.

Les médecins du **Centre de consultation médicale maritime (CCMM)** (3), sont impliqués dans la prise en charge de toute personne ayant un problème médical en mer. D'autres médecins conseillent les skippers transocéaniques ou encadrent les courses(4-5-6-7) en France ou dans les pays où la navigation de plaisance est répandue. Ils ont ainsi élaboré des dotations médicales en fonction du type de navigation pratiquée et de l'éloignement du navire par rapport à la côte. Une synthèse de ces dotations est proposée dans le tableau 2.

Tableau 2, liste de pharmacie : [télécharger au format PDF](#)

Le choix de ces produits repose sur des principes pragmatiques.

Tout d'abord ne pas nuire, en choisissant des médicaments dont le bénéfice est supérieur au risque d'utilisation et qui doivent pouvoir traiter ce qui survient le plus fréquemment en navigation de plaisance(8-9).

Quelques principes de bon sens sont à observer :

- **Utiliser un médicament n'est jamais anodin.** La majeure partie des médicaments présents dans ces dotations nécessitent un avis médical avant de les utiliser (notés « avis » dans le tableau 2) ;
- **Connaître les traitements et maladies de vos équipiers** s'ils en sont d'accord et s'ils présentent des risques particuliers ; une bonne solution peut consister à demander à chacun des participants de fournir un dossier médical sous enveloppe que le responsable des soins ouvrira si nécessaire ;
- Affecter à l'équipier(e) qui le désire ou qui a le plus de connaissance dans ce domaine le **rôle de responsable des soins** et de la pharmacie (au moins un membre de l'équipage avec des compétences de secouriste niveau PSC1) ;
- **Etablir les quantités de médicaments** selon la durée de la croisière et le nombre d'équipiers avec le médecin qui vous fera l'ordonnance ;
- Bien définir avec l'équipage la (les) **localisation(s) de la pharmacie à bord** (endroit accessible propre et sec...) ;
- **Vérifier les prérequis** avant le départ ;
- Avoir une connaissance des **problèmes médicaux spécifiques à l'environnement aquatique** fréquenté (hypothermie, hyperthermie, mal de mer, infections, animaux dangereux, maladies tropicales...);
- **Connaître les numéros d'urgence médicale**, avoir expliqué la procédure à tous les équipiers et avoir des moyens de communication adaptés.

- **L'environnement marin** en plaisance est souvent humide et enclin à des variations de température. **Les produits doivent être rangés** en en tenant compte. Ils peuvent être enlevés de leurs boîtes d'origine en notant les dates de péremption et en gardant leur notice. Ils sont alors rangés dans des boîtes étanches ou des sacs type Ziploc. Un sac ou **une boîte spécifique** contiendra de quoi faire face aux petites urgences, aux maux usuels comme la douleur ou le mal de mer, aux traumatismes bénins. Il est près de la descente du bateau ou de la table à carte. Les autres produits qui servent de façon plus exceptionnelle sont dans un autre contenant qui servira de réserve (bidon étanche éventuel).

- **Les produits sont classés** selon les maladies qu'ils soignent ou par type de médicaments. **Des codes de couleur** peuvent être utiles en moyen mémo technique : Rouge = Plaie, Bleu = Coups et traumatismes ... (voir les couleurs et classement indicatifs proposés dans le tableau 2). Des boîtes alimentaires de couleur existent dans le commerce, ou vous pouvez coller des gommettes de couleurs sur les produits. D'autres classements sont possibles (les médicaments qui nécessitent un avis médical, les produits qui sont dopants ou pas, etc.).

- **Le responsable des soins à bord** aura la charge de **réaligner au fur et à mesure des utilisations** la pharmacie des petites urgences depuis le stock gardé en réserve. L'ensemble du listing des produits est imprimé, protégé de l'humidité et mis à disposition dans la pharmacie et près des moyens de communication du bateau mais aussi sur l'ordinateur de bord (ce qui en permet l'envoi si nécessaire à un correspondant). La traduction des propriétés des produits en anglais est utile si l'on navigue à l'étranger.

- **Les médicaments génériques** seront préférés pour leurs coûts moindres. **Les comprimés orodispersibles ou lyoc** sont pratiques en mer. Un plus fort dosage en comprimés peut être coupé en deux pour une dose plus faible (équipage mixte enfants/ adulte).

Certains antibiotiques ont des durées de vie courte, demandez à votre pharmacien des produits avec les dates de péremption les plus tardives.

- Si des équipiers ont des **allergies connues** à certains produits comme les antibiotiques, il peut être utile d'avoir dans la pharmacie de bord celui qui est adapté.

- **Les dotations préconisent des médicaments d'urgences** tels que la trinitrine, l'épinéphrine, l'acide actylsalicylique, des corticoïdes... **Votre médecin habituel** devra vous conseiller sur l'intérêt de ces produits, selon le type de croisière et le nombre d'équipiers à bord.

- Un **traitement anti «mal de mer»** à bord n'est pas obligatoire, c'est une affaire d'école et de conviction personnelle(10). Ces médicaments ont des effets secondaires qui ne sont pas anodins et les avoir testé avant peut être utile.

- **L'achat de produits pharmaceutiques non commercialisés en France sur Internet peut être dangereux.** Les moyens non médicaux pour prévenir le mal de mer sont à notre sens préférable.

- Une couverture isotherme est utile. Un blessé ou un malade n'a pas les mêmes capacités pour lutter contre le froid ou le chaud.

- **La liste du tableau 2** est assez exhaustive et le mieux est d'en parler avec un professionnel de santé médecin ou pharmacien.

Tableau 2, liste de pharmacie : [télécharger au format PDF](#)

- Si vous allez en zones tropicales, d'autres produits et des vaccinations seront recommandées(11). Dans ce cas, contactez le service des Maladies tropicales et des Vaccinations le plus proche de chez vous.

- Organiser tous ces produits dans leur contenant est long et un peu fastidieux. Prévoyez au moins deux demi-journées... Cette pharmacie peut vous servir également à terre. Emmenez-la avec vous et comme cela vous la connaîtrez mieux.

Une dotation = une formation

Avoir une dotation est une chose, savoir s'en servir est mieux.

Des formations de secourisme ou médicales sont dispensées un peu partout lors des stages ISAF obligatoires pour les courses au large, tout marin prévoyant peut suivre ces formations et leur contenu médical.

1. *International Medical Guide for Ships 3rd edition .Word Health Organization*
2. *Division D240 - http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/spipdgmt/pdf/d240_15-04-08_cle24918c.pdf (Consulté le 15/08/2010) - <http://www.developpement-durable.gouv.fr/Le-materiel-de-securite-et-les.html> (Consulté le 15/08/2010)*
3. *Site du Centre de Consultation Médical Maritime - <http://www.chu-toulouse.fr/la-pharmacie-de-bord>. (Consulté le 15/08/2010)*
4. *Med Mer, association de loi 1901 formant les coureurs au large aux soins à bord. - <http://www.medmer-formation.com> (Consulté le 15/08/2010).*
5. *Société savante médicale américaine traitant de la médecine de l'aventure - <http://www.wilderness-medicine.com> (Consulté le 15/08/2010).*
6. *DOLIVET GILDAS: Aspect médicaux de la préparation des plaisanciers aux navigations hauturières au travers d'une expérience personnelle. Th Méd, Brest ; 2008 - <http://www.medmer-formation.com/bibliographie/>*
7. *FOSSEPREZ EMILIE. La pharmacie à bord des bateaux de plaisance, Dr Emilie Fosseppez. Th Pharm, Rennes ; 2009 - <http://www.medmer-formation.com/bibliographie/>*
8. *ALEN JB, DE JONG R. Sailing and sports medicine : a literature review. Br J Sport Med 2006 July ; (7) : 587-593.*
9. *ROUVILLAIN J-L, MERCKY F, LETHUILLIER. Traumatisme et pathologies à bord des voiliers de loisir croisant aux Antilles. J traum Sport Vol 21, 4, Dec 2004, 218-227.*
10. *Le Mal de mer article de la revue bateau - http://www.glcr.lu/documents/bateau_622_20-27.pdf Consulté le 15/08/2010*
11. *Site du ministère des affaires étrangères : - <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs> Consulté le 15/08/2010*