

Se soigner, loin du monde (médical)!

En croisière hauturière, il faut être en capacité d'évaluer seul l'état de santé de l'équipage et de pratiquer au besoin les bons gestes techniques. Un socle de connaissances est nécessaire, qui peut s'acquérir en suivant un stage d'apprentissage aux techniques médicales en situation d'isolement, sésame pour un tour de l'Atlantique plus serein.

Texte et photos : Damien Bidaine.

A QUELS RISQUES serons-nous confrontés durant cette aventure familiale en Atlantique ? C'est une des premières questions à laquelle nous avons été confrontés, ne serait-ce qu'en raison des réactions parfois alarmistes de notre entourage. Tous les candidats à la grande croisière vous le diront : familles, amis ou simples connaissances ont leur avis sur la question et leurs angoisses à verbaliser. D'où que vienne la prise de conscience des risques sous-jacents à l'aventure, il s'agit de ne pas les nier, mais au contraire de les prévenir et de s'y préparer afin de pouvoir réagir, le temps venu, le plus justement possible.

Comme tout voyageur, nous devons nous attendre à être confrontés à des problèmes médicaux plus ou moins importants. Il s'agit évidemment des impondérables liés à la vie quotidienne à terre comme en mer : traumatismes (foulure, fracture), maladies (virale, allergique), voire des problèmes cardiaques. A bord de Lolito, où la moyenne d'âge est de vingt-deux ans, ce dernier risque peut être raisonnablement écarté. Il n'empêche qu'avec Laure, la nécessité de suivre ensemble une formation médicale aux premiers secours a toujours été une évidence, d'autant que notre équipage compte deux

jeunes mousses de cinq et sept ans. Il se trouve que la formation adéquate existe au sein du catalogue très complet de l'association Sail The World : il s'agit d'une session de formation médicale, dite en milieu isolé, initialement créée pour les concurrents du Vendée Globe. L'isolement, voilà bien ce dont il faut être conscient avant d'appareiller.

ECFHEZHOP JF»ÀÇ»'F

Comprenons bien : à terre, en cas de petit bobo, le temps de se rendre chez un médecin ou à l'hôpital, le problème est pris en charge. En cas de souci majeur, les services d'urgence (SAMU ou pompiers en France) pourront intervenir dans un délai encore plus rapide. En mer ou au mouillage, qui plus est dans des pays dont les infrastructures de secours seront moins développées qu'en Europe, le temps d'intervention peut être considérablement rallongé. Il s'agit alors d'être en capacité d'évaluer seul le niveau de gravité de la situation et la nécessité ou non de solliciter un avis médical par téléphone ou de demander une évacuation sanitaire. Evacuation qui n'interviendra sans doute pas avant 24 ou 48 heures. En attendant, il faudra donc procéder aux premiers soins.

Etre les yeux et les mains du médecin du centre de consultation médicale maritime joignable 24 h/24 (pour peu que l'on dispose à bord d'un téléphone satellite), tel est le principal objectif du stage d'apprentissage aux techniques médicales en situation d'isolement (ATMSI) que nous avons suivi à La Grande Motte. On se doute bien que les deux journées de formation animées par le Docteur Vincent Delire, anesthésiste-réanimateur et navigateur (lui-même en préparation d'une boucle atlantique), ne vont pas faire de nous de véritables urgentistes. En revanche, nous

allons acquérir les notions importantes pour faire face à une urgence vitale : réalisation du geste qui sauve, établissement d'un bilan médical, évaluation de la gravité d'une situation afin de s'orienter objectivement et rapidement vers l'une des deux seules options qui s'offrent aux marins : se soigner seul ou demander une aide extérieure.

Pour parvenir à ce résultat, tout commence par un rappel rapide des principes de la médecine à distance et des secours en mer. Première information d'importance : sous réserve de moyens de communication satellitaire, nous ne serons jamais seuls. Les océans du Globe sont divisés en zones SAR (Search And Rescue), chacune rattachée à un centre de coordination des secours maritimes (MRCC) et à un service d'assistance télé-médicale (TMAS). En France, les MRCC sont les CROSS répartis le long du littoral et le TMAS est le centre de consultation médicale maritime (CCMM) basé à Toulouse. Un plaisancier naviguant en dehors des zones SAR françaises pourra toujours joindre par téléphone satellite le CCMM toulousain (05 34 39 33 33) pour une consultation médicale ou le CROSS Gris-Nez (03 21 87 21 87) pour l'organisation d'une opération de sauvetage avec l'aide du MRCC de la zone concernée.

L'assistance médicale à distance est donc assurée. Reste à dialoguer intelligemment avec les urgentistes. Pour cela, il faut impérativement intégrer le processus de construction d'un diagnostic médical complet dit « NRC » pour Neurologique, Respiratoire et Circulatoire. Trois lettres qui nous amènent à nous poser trois questions clés devant une victime : est-elle consciente (N) ? Respire-t-elle (R) ? A-t-elle un pouls (C) ? Des réponses obtenues (oui/non/difficilement) découleront les actions à mener : placement de la victime en position latérale de sécurité (PLS) si elle est inconsciente mais qu'elle respire, après



▲ XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX XXXXXXX
XXXXXXXX XXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



cvez aeecevez aeecevez aeecevez aeecevez
aeecevez cvez aeecevez aeecevez aeecevez
aeecevez aeecevez

libération des voies aériennes ; massage cardiaque si elle est inconsciente et ne respire plus, mise en position demi-assise si la respiration est difficile, etc. La répétition de ces questions dans le temps permettra de qualifier l'évolution de la détresse : aggravation ou amélioration ? Il faut alors bien avoir en tête les constantes normales d'un adulte : entre 10 et 20 respirations par minute, entre 50 et 100 pulsations cardiaques par minute et une tension artérielle supérieure à 8 (ce qui est le cas lorsque l'on peut sentir le pouls au niveau du poignet). Cette démarche systématique doit être associée à un bilan circonstanciel (que s'est-il passé ? où ? antécédents ?) et un bilan lésionnel de la tête aux pieds (blessures, fractures, douleurs, etc.) qui permettra un dialogue rapide et efficace avec les médecins. L'apparente simplicité de ce bilan logique, et semble-t-il instinctif, s'avère bien plus complexe à établir dès lors que notre formateur nous confronte à des cas pratiques.

REJOVJREIOP ZEÀÇFÀJUJE

Des mises en situation très réalistes grâce à l'indéniable talent d'acteur du docteur Delire qui nous plonge au cœur de l'action en quelques secondes. Ne manquent alors que la gîte et les embruns ! Si la bonne ambiance du stage perdure, il est certain que nous n'en menons pas large : « Depuis 48 heures, la victime – une femme de 45 ans – a mal au ventre, elle vomit, elle est pâle, son pouls est de 135. Nous sommes à plus de 100 milles des côtes »... Mal de mer persistant ou mal profond ? On se dérouté ? On cale la victime dans sa bannette ? Les constantes sont relevées régulièrement et montrent une aggravation de la situation. La discussion s'anime, les hypothèses fusent et l'on s'accorde sur le fait qu'il s'agit d'une situation très inquiétante : une hémorragie interne, peut-être une grossesse extra-utérine. Il faut faire une demande d'évacuation aux services de secours en mer. Les exercices s'enchaînent, les pathologies varient et une sorte de gymnastique intellectuelle se met en place. Il faudra cependant répéter encore et encore ces travaux pratiques pour que nos bilans soient plus rapides, plus fiables. Rien n'est gagné, mais nous avons les bases. Il nous reste encore à aborder la prise en charge des différents traumatismes qui peuvent survenir tels qu'une brûlure, une hémorragie, une plaie, une fracture ou une entorse en nous exerçant à la réalisation de gestes techniques simples : désinfection, suture, immobilisation, injection, PLS, massage cardiovasculaire ou manœuvre de Heimlich (étouffement). C'est la partie la plus ludique du stage, notamment lorsqu'il s'agit de réaliser des points de suture ou de poser des agrafes sur un pied de cochon ! La journée se poursuit avec la désinfection d'une plaie,

l'administration d'un anesthésiant sous-cutané ou la réalisation d'une injection intramusculaire dans la chair d'un pamplemousse... Le quotidien d'un médecin, mais une expérience nouvelle pour nous tous ! Nous nous posons cependant tous la même question : qu'en sera-t-il lorsqu'il s'agira de la chair d'un proche ? Tout aussi pratique, la dernière partie du stage s'attache à détailler la pharmacie idéale pour une navigation à plus de 200 milles des côtes. Car la dotation médicale permettant de pallier tous les incidents est importante, comportant à la fois du matériel (seringues, désinfectants, bande, gants, pansement divers, set de suture...) et des médicaments. Une pharmacie qu'il convient de concevoir avec soin, sur la base du matériel obligatoire décrit dans la Division 240.3.17 et en suivant les recommandations du CCMM. Pharmacie qu'il faudra indiscutablement compléter avec l'aide bienveillante d'un médecin ou d'un pharmacien. En effet, la dotation décrite dans le texte réglementaire est un peu légère pour une navigation au-delà de 200 milles. C'est du moins le constat fait par le Docteur Delire qui s'attache depuis 2005 à concevoir, au sein de l'association Médidistance, des sacs médicalisés très complets s'adressant aux navigateurs partant autour du Globe en croisière ou en course. Médidistance s'occupe notamment de la formation médicale de Kito de Pavant pour le Vendée globe 2016. Enfin, car mieux vaut prévenir que guérir, notre formation médicale se termine avec un tour d'horizon des mesures de prévention nécessaires lors d'un voyage exotique. Un inventaire allant des indispensables protections antimoustique (voir encadré), aux risques liés à la faune marine tropicale. En effet, la majesté d'une raie, l'incroyable camouflage du poisson-pierre, l'attrayante découverte d'un coquillage géant (en réalité un mollusque carnassier prédateur !) ou les



cvez aeevez aeevez aeevez aeevez aeevez
aeevez cvez aeevez aeevez aeevez aeevez
aeevez aeevez

multiples aiguillons d'un oursin ne doivent pas faire oublier que ces jolies bestioles ont des moyens de défense qui doivent être redoutés. En conclusion, si avant le stage l'entourage nous questionnait sur la manière dont nous allons gérer des maladies ou des infections graves, après un débriefing enthousiaste et le récit de quelques cas pratiques, voici qu'une nouvelle question se pose : « Mais ça ne rend pas un peu hypocondriaque, votre stage ? ».

Pour notre part, nous nous sentons indiscutablement bien mieux préparé, mieux armés et conscients de nos limites pour aborder sereinement notre année en mer. La Formation suivie : *Sail the World, stage médical ATMSI ; deux jours : 350 €/personne. Formation conforme aux Règlements Spéciaux Offshore (RSO) donnant droit au certificat de Premiers Secours en Mer de la Fédération française de voile (PSMer).*

Le moustique ennemi public n°1.

Mal aimé en Europe, il doit être redouté et combattu dès que l'on s'aventure en région tropicale et/ou infestée. Le moustique est, d'une façon générale, porteur de maladies. De victime en victime, il véhicule différentes infections ou parasites plus ou moins graves : paludisme, dengue, fièvre jaune, chikungunya, zika. Le voyageur en zone infestée doit donc lui déclarer une guerre totale, en multipliant un maximum de barrières – physiques et chimiques – entre sa peau et le moustique. Il s'agit avant tout de respecter quelques règles simples en portant, à la tombée de la nuit, des habits couvrant (jambes et bras compris), de revêtir des vêtements préalablement imprégnés d'une solution répulsive (par lavage ou spray). Comprenez que les moustiques piquent à travers les tissus. Il faudra aussi s'appliquer deux fois par jour une lotion répulsive composée soit à 25% d'icaridine (zone tropicale) soit à 50% de DEET (plus efficace encore) en privilégiant les répulsifs de marques type Insect Ecran ou 5sur5. Tous les autres produits (encens, huiles essentielles, applications smartphone, bracelets, etc.) ont une efficacité très limitée voire nulle et doivent donc être bannis en zone à risques. Enfin, il s'agira aussi de protéger son intérieur en plaçant devant chaque panneau ouvrant des moustiquaires efficaces. Les habillages du type Ocean Air SkyScreen sont une parade simple et esthétique de plus en plus souvent installée sur les voiliers neufs, mais qu'il est possible de poser après coup. Pour la descente, la seule option consiste à l'obstruer avec un rideau moustiquaire plombé tel que celui proposé par Waterline Design (voir photo). Info pratique : une calculatrice permet d'évaluer vos besoins sur le site insectecran.fr. Sur Lolito, le traitement préconisé pour 250 jours en zones infectée est de cinquante sprays et trente flacons pour traiter les vêtements, soit une enveloppe globale de près de 400 €!



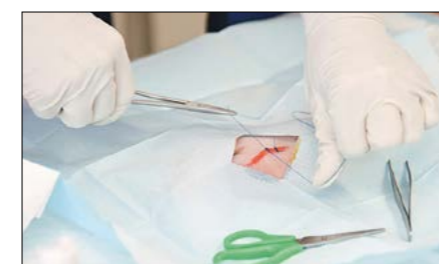
▲ xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx
xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx



▲ xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx
xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx



▲ xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx
xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx



▲ xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx
xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx



▲ xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx
xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx xxxxxxx