

# BOBOLOGIE EN MER

ACCIDENTS, BLESSURES EN MER SUR LES  
EMBARCATIONS DE PLAISANCE

INTERVENANTS : DANIEL BOTHOREL  
DOCTEUR JEAN VIALARD



# La trousse de secours côtière ou hauturière



# Composition de la trousse de secours

De manière générale, une trousse de secours basique sera nécessaire pour une navigation côtière au-delà de 6 miles d'un abri. Les éléments obligatoires à avoir dans une boîte à pharmacie pour bateau incluent :

- Des compresses de gaze stériles ;
- Une boîte de pansements adhésifs étanches et stériles disponibles en petit et grand format ;
- Un rouleau de sparadrap ;
- Une bande auto-adhésive d'au moins 4 mètres de longueur et 10 cm de largeur ;
- Des gants d'examen ;
- Du gel hydroalcoolique ;
- Une pochette de tulles gras ;
- Un antiseptique bactéricide, comme la chlorhexidine par exemple, pour désinfecter les plaies ;
- Une couverture de survie ;
- Une paire de ciseaux.

## Diapositive 3

---

**DB0**

Daniel Bothorel; 2024-11-07T18:02:19.228

# Blessures à bord - ce qu'il faut faire en cas d'urgence

---

- La peur d'un accident en mer peut suffire à gâcher le plaisir de naviguer. Une répartition claire des tâches crée de la sécurité et sauve des vies en cas d'urgence. les risques de blessures les plus fréquents et comment les minimiser.



# Traiter les fractures

Les fractures peuvent être soignées à bord de manière transitoire grâce au schéma P-E-C-H :

## P - Pause



Immobiliser la partie du corps concernée, généralement la cheville ou le poignet, et la stabiliser si nécessaire. Des attelles de positionnement spéciales, comme l'attelle au goupillon présentée ici, sont idéales, mais il est également possible d'utiliser des lattes, des planches, des rouleaux de serviettes ou des objets similaires. Ils sont toutefois toujours nettement moins confortables. En cas de blessures aux bras et aux côtes, il est recommandé d'utiliser le drap triangulaire. Les corrections de position - ce que l'on appelle le repositionnement - ne devraient être effectuées que par un médecin spécialisé à terre.

## E - Glace



Refroidir est la chose la plus importante, le plus vite après l'accident, le mieux. Les sachets auto-réfrigérants conviennent très bien pour cela, tout comme la canette de bière du réfrigérateur ou d'autres objets froids. Mais n'en abuse pas, sinon tu risques de subir des lésions dues au refroidissement. C'est pourquoi il faut placer un linge entre le pad réfrigérant et la peau, du papier essuie-tout suffit.

## C - Compression

Entourer la blessure avec des bandes élastiques, pas trop serrées, mais de manière à exercer une pression perceptible.



## H - Surélévation



Ensuite, surélever toujours la partie du corps concernée. Ces deux mesures visent à minimiser l'enflure des tissus.

# Soulager la douleur



Les comprimés aident : Un dépôt d'analgésiques devrait se trouver à bord. En cas de lumbago, ils aident à relâcher la musculature contractée. En cas d'autres blessures, ils devraient être pris afin d'éviter des positions de repos suivies d'un durcissement des muscles.

# Entorses et contusions



Les bosses, les hématomes et les articulations distendues font partie des blessures de loin les plus fréquentes. Elles sont faciles à traiter, il faut avant tout les refroidir.

Le refroidissement doit permettre d'éviter un gonflement, qui est généralement synonyme de douleur et de limitation fonctionnelle. Une fois que le gonflement est là, même le refroidissement ne sert plus à rien.

# Brûlures

Qu'il s'agisse d'une écoute qui s'échappe ou de l'eau bouillante d'une bouilloire, de brefs moments d'inattention laissent généralement les personnes concernées avec des brûlures pendant des semaines. Des premiers soins appropriés permettent de soulager la douleur et d'éviter les infections. Les brûlures présentent un risque élevé d'infection. Elles doivent donc être traitées avec soin.



# Petites coupures

Selon la taille de la blessure, protéger la plaie des impuretés à l'aide d'un pansement ou d'un bandage léger composé de gaze et d'une bande de gaze.





# Coupes profondes

Même les petites coupures ont vite l'air effrayantes si la perte de sang est importante. De plus, elles sont généralement énormément douloureuses et constituent parfois (comme ici sur la plante des pieds) un véritable handicap pour la personne concernée. Grâce à notre série d'images, vous pouvez tout de même prodiguer les premiers soins, désinfecter la plaie et arrêter le saignement. Un nettoyage approfondi et un traitement des plaies plus importantes devraient ensuite être effectués à terre par un médecin.



## Blessures à la tête

Nettoyer d'abord la plaie  
comme décrit précédemment  
au point "Coupures".

# Éviter les blessures

De petites mesures suffisent à minimiser de nombreux risques à bord d'un voilier. Nous vous montrons comment éviter les blessures en naviguant !











Le saut sportif sur le ponton lors de l'accostage ou de la descente à terre sollicite rapidement la cheville.



Si l'on se cogne trop violemment ou si la passerelle est glissante, il peut y avoir des entorses ou des fractures.



C'est pourquoi il faut descendre de manière contrôlée, le plus souvent en reculant. Ou, le cas échéant, utiliser des aides comme l'échelle d'étrave ou le pare-battage suspendu en travers.



Une mauvaise posture peut entraîner des douleurs dorsales soudaines



Le lumbago est une affection assez douloureuse. Une bonne posture permet de l'éviter



La cause peut être une tension musculaire, un blocage vertébral ou une hernie discale. Mieux vaut travailler ergonomiquement à partir des jambes



C'est sous le pont que la tête est la plus exposée, surtout si la hauteur debout est faible. Une casquette permet d'éviter les écorchures, mais elle ne peut pas grand-chose contre les contusions à la tête. Alors ouvrez les yeux !



En cas de mouvement imprévu du bateau, la descente peut se transformer en une dangereuse fosse, surtout en cas de mer agitée.



C'est pourquoi il faut toujours se tenir avec les deux mains et descendre en arrière, l'escalier est conçu pour cela. st pourquoi il faut toujours se tenir avec les deux mains et descendre en arrière, l'escalier est conçu pour cela.



Comme les blessures peuvent être graves dans la cuisine de bord, il convient de s'en occuper avec beaucoup de prudence. Il vaut mieux préparer le café au port et le garder au chaud plutôt que de le faire bouillir dehors dans la mer.



Les plaisanciers sont particulièrement exposés aux coups de soleil en raison de l'intensité du rayonnement UV. Par précaution, il convient de se mettre à l'ombre et de protéger sa peau avec des vêtements anti-UV et une crème solaire avec un indice de protection d'au moins 25, voire plus.



Si la charge sur une écoute ou un bout devient trop importante, ils peuvent s'échapper et provoquer des brûlures extrêmement douloureuses aux mains.



Le port de gants est la protection la plus simple. Sinon, un bon maniement aide. Un nombre suffisant de tours sur le winch minimise la traction de l'écoute de génois. Une drisse devrait également être occupée sur un winch avant d'ouvrir une pince à levier. Il en va de même pour l'écoute de gennaker ou de spinnaker avant que la voile ne s'ouvre. Et si l'écoute se met à vibrer, il faut vite la relâcher, surtout en cas de mer agitée.



Les lattes des voiles ou autres éléments en plastique sont des sources potentielles de blessures, par exemple par des éclats.



Sur les vieilles lattes de voile, les brins de fibre de verre se détachent et peuvent se détacher, se transformant en éclats pointus comme des aiguilles. Le carbone cassé est également extrêmement pointu et tranchant. Lors de travaux sur de telles pièces, porter des gants avec les bouts des doigts fermés.



Une voile récupérée ou une serviette drapée pour sécher peuvent masquer une écoutille ouverte ; mais il suffit aussi d'une inattention. La prophylaxie : si des personnes sont sur le pont, mettre les écoutilles au moins en position de ventilation.



En faisant de la pêche en dériveur ou en se promenant sur la plage, on peut facilement se marcher sur le pied



Mieux vaut porter des tongs ou des chaussures spéciales pour le bain.

**EN CAS  
DE DIFFICULTÉS  
EN MER**



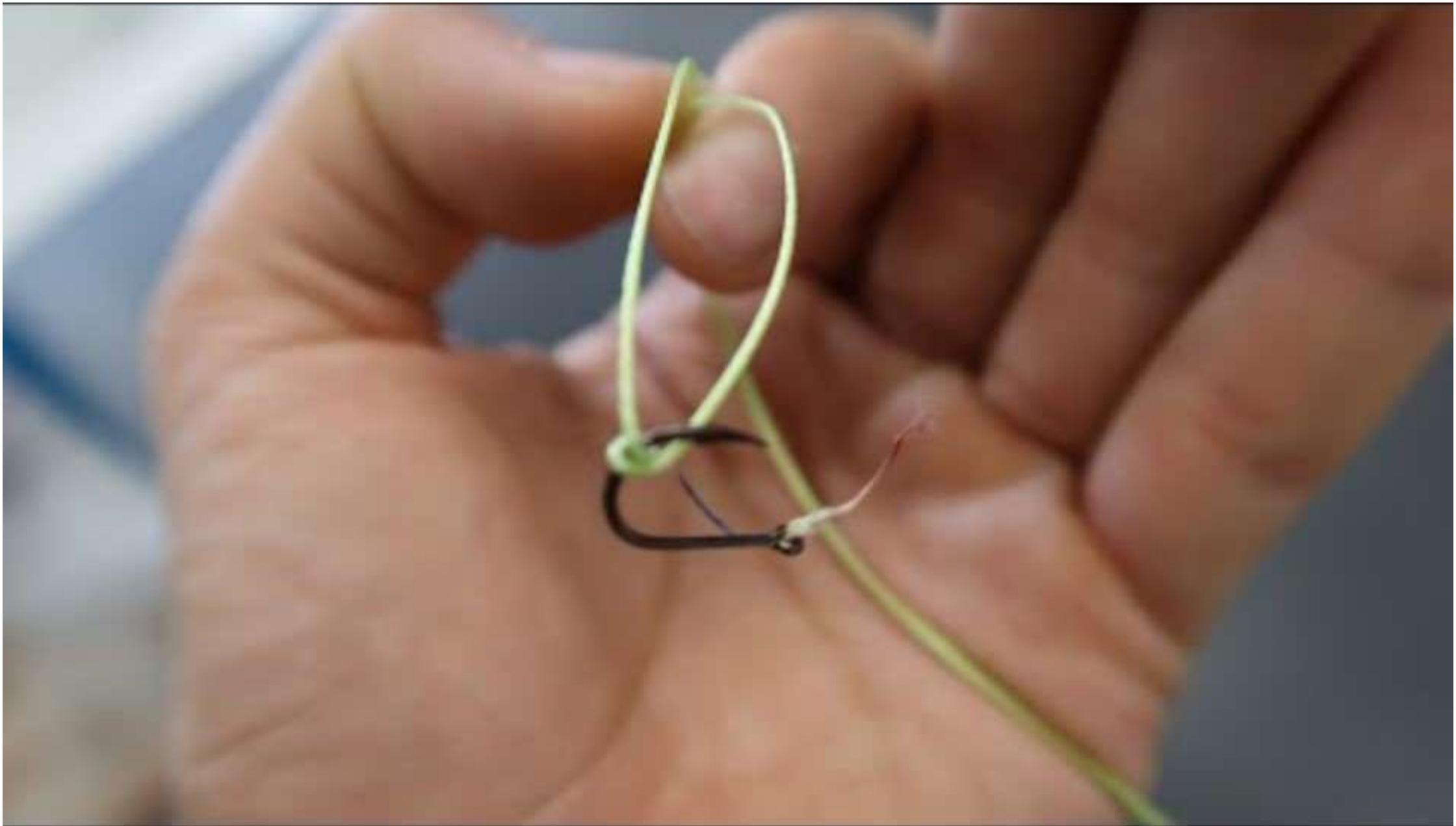
VHF,  
contactez le CROSS  
**Canal 16**



TÉLÉPHONE,  
contactez  
le CROSS au  
**196**



- VHF
- Appel Sélectif Numérique : Canal 16
- PAN PAN – Médical : Canal 16
- Demander une consultation télé médicale avec le CCMM (Conférence à 3) : +33 5 34 39 33 33
- Station radio-côtière / Cross-MRCC (phonie uniquement)
  
- GSM
- Téléphone CROSS : 196



**MERCI**



**DE VOTRE  
ATTENTION**