

Les samedis du CNPL

Prévention, premiers soins et appels des secours

Samedi 22 mars 2025, la séance était consacrée aux blessures et accidents en mer avec le Dr. J. VIALARD & D. BOTHOREL (ancien responsable SNSM). D. Bothorel nous a présenté un diaporama consacré aux principaux risques de blessures et d'accidents à bord en cours de navigation. Le Dr Vialard a répondu à quelques questions et complété certains points que nous abordons ici. Vous retrouverez dans ce dossier le PowerPoint présentant les accidents et blessures les plus courantes en navigation et les solutions.

Prévenir les accidents et les chutes (dans et hors du bateau).

De nombreux accidents (chutes et blessures) arrivent par temps calme et par beau temps, y compris au mouillage. On prend en général moins de précautions que par gros temps. La plupart de ces accidents et blessures peuvent et doivent être évités. Il est important de se préparer avant d'embarquer, en particulier lorsqu'il s'agit d'une longue croisière éloignée des côtes (plus de 60 milles), même, en matière de sécurité, s'il n'y pas de "petites" sorties.

Des vêtements adaptés et protecteurs : casquette, chapeau, bonnet, vêtements serrés mais souples, chaussures fermées (ou sandales solides protégeant les orteils) lors de déplacements sur le pont *, lunettes de soleil et gants (mitaines ou doigts complets) pour les manœuvres (risque de graves brûlures et coupures) ou la manipulation des lattes en fibres de voiles. N'oubliez pas les protection solaires (écran total).

Pour les cuisiniers : protection efficace contre les projections brûlantes (ciré, tablier épais recouvrant). **La cocotte minute avec pas trop d'eau c'est plus sûr** (il y a plein de bonnes recettes à la cocotte minute (<https://recettes.de/cocotte-minute/top>)).

*Attention aux déplacements pieds nus sur les pontons et sur les plages également. On ne saute pas du bateau sur le ponton : toujours descendre en arrière, y compris dans le carré.

Sécurité : gilets de sauvetage récents et contrôlés (cartouches de gaz, balises), accès et mise en place des lignes de vie, contenants pour uriner

(une écope ou un seau) si pas de toilettes à bord (hommes/femmes). Les écoutilles fermées ou entrouvertes mais verrouillées en navigation.

Préparer les équipiers

Avant le départ : présentation complète des équipements du navire : manœuvres de la voilerie et des mouillages, remorquage, utilisation du moteur, batteries, réseau et tableau électriques, VHF avec ASN (en veille en cours de navigation), tableau et codes d'appels, coffret pyrotechnique, manipulation de la perche IOR, de la bouée fer à cheval et du radeau de survie, trousse de soins, utilisation du coin cuisine (gaz).

Prévenir les secours

Lorsque l'accident est arrivé, il faut impérativement sécuriser le bateau afin d'éviter un sur-accident avec augmentation de la "panique": affaler, moteur au point mort ou au ralenti... selon la situation de navigation et la météo.

Dès qu'un accident qui peut paraître important survient, même près de la côte, il faut prévenir les secours sans attendre : CROSS (voir ci-dessous). C'est lui qui va organiser les secours : envoi d'un secours extérieur, mise en relation avec le CCMM de Toulouse...

Dans tous les cas il est préférable de sur-prévenir que de tarder à le faire.

A. INFORMATION - APPEL

Par VHF : Canal 16 secours (CROSS)
Canal 19 Capitainerie Port
Par BLU : Idem. Canal 16 et 19
Par téléphone portable : 196 (CROSS)
112 (Urgences)

B. SIGNALISATION - REPERAGE

Le coffret pyrotechnique à bord.

Ces produits doivent être utilisés dans tous les cas de danger, de jour comme de nuit, afin de faciliter le repérage par les bateaux voisins ou (et) signaler les secours approchants.

Attention : Bien lire la notice d'utilisation du fabricant

C. N° TELEPHONE ET ADRESSE UTILE

CROSS Antilles/Guyane	05-96-70-92-92
CROSS Corsen	02-98-89-31-31
CROSS Etel	02-97-55-35-35
CROSS Gris Nez	03-21-87-21-87
CROSS Jobourg	02-33-52-72-13
CROSS La Garde	04-94-61-16-16
COS RU Océan Indien	02-62-43-43-43
Météo France	08-92-68-08-08 • Fax :08-99-70-18-52
Météo Consult	3201 à partir d'un téléphone portable
Pompiers	18
Gendarmerie	17

D. ORGANISATION DES SECOURS

Le CROSS diagnostique la détresse, déclenche, coordonne et dirige les opérations de sauvetage

Le CCMM (<http://www.ccmmtoulouse.com/>) : Centre de consultation médical maritime (Toulouse)

Le CCMM assure une réponse permanente H24. Il offre un service, permanent et gratuit, de consultations et d'assistance télémedicales pour tout navire en mer. On peut l'appeler directement mais il est préférable de passer par le CROSS. Sur le site du CCMM on trouvera également deux listes de médicaments à prévoir en fonction du type de croisière (voir ci-dessous).

Avant le départ pour une longue et lointaine croisière, il est conseillé de communiquer une fiche médicale au CCMM pour chaque membre de l'équipage.

Voici le lien pour obtenir **LA FICHE D'OBSERVATION MEDICALE PLAISANCE** à communiquer par internet au CCMM avant le départ :

<http://www.ccmmtoulouse.com/medias/files/ccmm-fiche-observation-plaisancier-31082015.pdf>

CCMM +33 5 34 39 33 33

Demande au CROSS / MRCC d'une téléconsultation (conférence à 3) avec le CCMM :

- CROSS (en métropole + Antilles-Guyane et Réunion) 196

- MRCC Papeete et Nouméa 16

- Eaux internationales ou étrangères : CROSS GRIS NEZ (SPOC France*) + 33 3 21 87 21 87

Les trousse de secours et les médicaments

Les trousse de premiers secours (PS) ne sont pas les mêmes en fonction du type de navigation : côtière ou à la journée/ petite croisière / grande croisière, et de la durée de la croisière. Au-delà de 6MN le coffre PS est obligatoire sur tous les bateaux.

La mallettes des premiers soins : acheter ou à composer soi même ?

Attention : les mallettes de base (peu coûteuses : autour de 20€) contiennent le matériel minimum pour intervenir en cas d'urgence sur des petites blessures (pansements, bandes, lingettes désinfectantes, gants, gel hydro alcoolique, couverture de survie) et pour des navigations courtes et à proximité des côtes (moins de 6 milles. Pour les navigations plus longues entre 6 et 60 milles puis au-delà de 60 milles il faut passer à des mallettes plus complètes.

Caractéristiques de la trousse de secours

Article	Présentation	Remarques
Bande autoadhésive (10cm)	Rouleau de 4 m	Type Coheban
Compresses de gaze stériles	Paquet de 5	Taille moyenne
Pansements adhésifs stériles étanches	1 boîte	Assortiment 3 tailles
Coussin hémostatique	Unité	Type CHUT
Sparadrap	Rouleau	
Gants d'examen non stériles	1 boîte	
Gel hydroalcoolique	Flacon 75 ml	
Couverture de survie	Unité	
Chlorhexidine	Solution locale - 5 ml à 0,05 %	

Attention. Rappelons le, les mallettes de base de PS du commerce contiennent uniquement du matériel de soins mais aucun

médicament. Il faut donc prévoir, en fonction du type de navigation (durée et éloignement des côtes) certains médicaments prescrits sur ordonnance. Vous trouverez sur le site du CCMM, les listes des dotations médicales (CCMM) en fonction du type de croisière (équipage de 6 personnes). Vous les retrouverez sur les tableaux ci-dessous. En dehors des médicaments personnels qui concernent chaque membre d'équipage adulte/enfants, et pour les croisières hauturières longues, il faut donc prévoir un certain nombre de médicaments.

Si vous embarquez des enfants à bord, prévoyez des dosages adaptés ou des produits de substitution en fonction de leur âge

Pour les obtenir en pharmacie il faut disposer d'une **ordonnance médicale** précisant qu'il s'agit de produits destinés à la pharmacie du bateau. Prévoyez des équivalents pour les enfants. **Les médicaments sur ordonnance figurant dans la pharmacie du bord ne doivent pas être administrés sans avis médical.** Il faut donc prendre l'avis du CCMM avant de les administrer. (Responsabilité du chef de bord: certains médicaments très efficaces peuvent parfois s'avérer dangereux).

Attention : médicaments et produits ont une date limite d'emploi. Il faut donc vérifier soigneusement ces dates avant le départ. A compléter et remplacer systématiquement.

Où placer sa trousse de secours ?

- Dans un contenant étanche ne pouvant être ouvert par des jeunes enfants.
- A portée de main et bien visible et signalée par un affichage type croix rouge. **Près d'un téléphone ou de la VHF** pour contacter les urgences.
- Noter les produits utilisés à chaque intervention sur le Guide des premiers secours placé dans la trousse.
- Vérifier les **dates de péremption des produits** pour assurer leur efficacité et les remplacer si nécessaire.

**LA TROUSSE DE SECOURS MINIMALE POUR UNE NAVIGATION DE PLAISANCE
A PLUS DE 60 MILLES DES COTES**



Les médicaments de la dotation de base

	Principe Actif (DCI)	Voie d'Admin.	Forme	Composition	Liste	Quantité	Numéro ATC
CARDIO	Trinitrine	Buccale	Flacon pulvérisation	0,15 mg / dose	II	1	C01DA02
CARDIO	Acide acétyl salicylique	Orale	Sachet	250 mg		20	N02BA01
GASTRO	Dimenhydrinate	Orale	Comprimé	50 mg		15	-
ANTALGIE	Paracétamol	Orale	Lyophilisat	500 mg		16	N02BE01
ANTALGIE	Tramadol	Orale	Comprimé	50 mg	I	30	N02AX02
ALLERGO	Prednisolone	Orale	Lyophilisat	20 mg	I	20	H02AB06
INFECTIO	Amoxicilline + Ac Clavulanique	Orale	Comprimé	500 mg	I	16	J01CR02
INFECTIO	Azithromycine	Orale	Comprimé	250 mg	I	12	J01FA10
DERMATO	Vaseline stérilisée	Locale	Pommade	20 g		1	D02AC
OPHTALMO	Ac Borique - Borate de sodium	Oculaire	Collyre	Unidose 10 ml		16	S01AX07

Nota: La fiche informative accompagnant le produit dans sa boîte donne les informations de référence. Bien vérifier la date de péremption avant usage. Sauf cas de force majeure, les médicaments relevant de la réglementation de la liste I ou de celle de la liste II ne peuvent être utilisés que sur prescription médicale : demander une consultation télé-médicale (CCMM). Les sujets ayant des antécédents allergiques doivent être particulièrement vigilants.

DCI : Les dénominations communes internationales (DCI) identifient les substances pharmaceutiques ou les principes actifs pharmaceutiques.

Numéro ATC : La classification ATC (anatomique, thérapeutique et chimique) est utilisée pour classer les médicaments.

La dotation médicale supplémentaire pour une navigation entre 6 et 60 milles

	Principe Actif (DCI)	Voie d'Admin.	Forme	Composition	Liste	Quantité	Numéro ATC
CARDIO	Epinéphrine	Parentérale	Seringue auto injectable	0,3 mg / 0,3 ml	I	1	C01CA24
GASTRO	Aluminium Hydroxyde / Magnesium Hydroxyde	Orale	Sachet suspension buvable	460 mg / 400 mg		20	A02AD01
GASTRO	Racécadotril	Orale	Gélule	100 mg	II	20	A07XA04
GASTRO	Métopimazine	Orale	Lyophilisat	7,5 mg		8	A04AD05
GASTRO	Diosmectite	Orale	Sachet	3g		30	A07BC05
GASTRO	Oméprazole	Orale	Gélule	20 mg	II	7	A02BC01
ANTALGIE	Paracétamol	Orale	Gélule	500 mg		16	N02BE01
ANTALGIE	Kétoprofène	Orale	Comprimé	100 mg LP	II	20	M01AE03
ANTALGIE	Phloroglucinol	Sublinguale	Lyophilisat	80 mg		10	A03AX12
NEURO	Diazepam	Parentérale	Ampoule	10 mg / 2 ml	I	6	N05BA01
NEURO	Hydroxyzine	Orale	Comprimé	25 mg	I	30	N05BB01
INFECTIO	Levofloxacine	Orale	Comprimé	500 mg	I		J01MA12
DERMATO	Bétaméthasone	Locale	Crème	0,05% - 30 g	I	1	D07AC01
DERMATO	Sulfadiazine argentique	Locale	Tube	50 g	I		D06BA01
DERMATO	Ecran solaire	Locale	Crème			1	
OPHTALMO	Hexamidine	Oculaire	Collyre	0,6 ml - 0,1%			S01AX08
OPHTALMO	Rifamycine	Oculaire	Pommade	Tube 5 g	I		S01AA16
<i>Si navigation en zone impaludée</i>							
INFECTIO	Pipéracilline / Artémimol	Orale	Comprimé	320 mg / 40 mg	I		P01BF05
<i>Si présence d'enfants à bord</i>							
PÉDIATRIE	Paracétamol	Orale	Sirop	Pipette dose / kg			
PÉDIATRIE	Ibuprofène	Orale	Sirop	Pipette dose / kg			
PÉDIATRIE	Soluté de Réhydratation Orale	Orale	Sachet	7 g			Diététique