

LA SANTÉ en Grande Croisière

S'il est un sujet important lors de la préparation à la grande croisière, c'est bien celui du médical. Comment avoir la bonne réponse à une blessure et comment répondre correctement à différents symptômes lorsqu'on est en mer loin de tout médecin est la grande angoisse de tous les chefs de bord.



Santé en Grande Croisière – Comment se préparer ?

"Un bateau sur deux partis au long cours a dû faire face à un problème médical en mer ou à l'escale." Tel est le résultat de l'enquête récente réalisée par Médidistance*. La question de la santé en mer se pose dès que sont passées les bouées rouges et vertes de la sortie du port, et devient incontournable en croisière hauturière.

Dans ses préparatifs, le chef

de bord peut s'en remettre aveuglément à Neptune pour le bateau et la santé de son équipage, mais il est plus raisonnable qu'il optimise tout ce qui peut l'être.

Une fois en route, la prise en charge des problèmes médicaux est en effet compliquée par la situation d'isolement dans laquelle le navigateur se trouve.

L'accès aux soins peut s'avérer long ou difficile. Les connaissances médicales

de l'équipage, le matériel de soins et les moyens de communication présents à bord facilitent la gestion de l'incident...

Quels sont les problèmes médicaux rencontrés ?

Contrairement aux informations issues des courses au large ou de concentrations nautiques courtes telles que l'ARC Rally, l'enquête Médidistance avait pour but d'offrir une vision panoramique

S'appropriier et remettre à niveau la pharmacie de bord : une occupation indispensable !

des problèmes médicaux rencontrés en mer ou aux escales, par les navigateurs en grande croisière au long cours (de 6 à plus de 24 mois). (Tableau 1)

Le détail des ennuis de santé rencontrés constitue une liste à la Prévert.

Certains équipages ont été confrontés à des problèmes préoccupants : traumatisme crânien au large de la Corogne avec évacuation, infarctus, blessure profonde par hélice de hors-bord au mouillage, calculs rénaux en plein océan sans moyen de communication à bord, écrasement et fracture de doigt lors des manœuvres de mouillage, infection nécessitant un traitement antibiotique non présent à bord et le détournement d'un cargo lors d'une transat retour...

D'autres équipages ont eu heureusement des navigations plus tranquilles, mais n'ont pas échappé aux problèmes courants : diarrhées du voyageur, pathologies ORL ou cutanées, plaies diverses et fractures...

De manière générale, l'enquête montre que tous les problèmes médicaux de notre vie quotidienne surviennent en mer ou aux escales, et que leurs gravités sont variées, comme celles rencontrées dans une salle d'urgence.

Avec une fréquence équivalente, maladies et traumatismes sont à l'origine des ennuis des équipages (Tableaux 2 à 4). En voyage, les infections constituent une cause importante de maladies (50 %). Les traumatismes plus spécifiques de l'activité nautique (cordages, winch, hameçon...) ou liés à la faune marine sont fréquents.

Mais les navigateurs-voyageurs inquiets par ce tableau peuvent être rassurés. Aujourd'hui, il est possible de faire face de manière efficace à ces problèmes médicaux. Des formations médicales spécifiques et adaptées sont disponibles ; le contenu des dotations médicales à embarquer est connu et validé ; de plus, les moyens de communication modernes permettent de recourir à la télémédecine, si nécessaire.

Comment se préparer avant le départ ? (3 à 6 mois au préalable)

1- PRÉPARER L'ÉQUIPAGE

L'équipage doit partir en forme, et vérifiera son état de santé. Le médecin traitant sera consulté (conseils, bilans de santé, traitements personnels et ordonnances, vaccinations courantes...). De même, une visite chez le dentiste pourra éviter des problèmes en voyage. Pour les vagabondages hors d'Europe, un rendez-vous au centre de vaccination et de maladies tropicales s'impose (vaccinations spécifiques ou obligatoires ; conseils d'hygiène ; prévention des maladies liées aux

Médistance

Médistance est une association loi 1901. Son but est d'assister dans leurs préparation médicale, les personnes qui s'éloignent des structures conventionnelles de soins. Qu'il s'agisse d'organiser la pharmacie du bord, de réfléchir aux vaccins indispensables à l'équipage en fonction du programme établi ou de se former à avoir les bonnes réactions devant un accident ou une maladie, Médistance pourra vous conseiller dans les préparatifs médicaux de vos croisières.

En savoir plus : www.medidistance.com

moustiques). Il est également indispensable de contracter une assurance "Santé". Son choix est important ; celle-ci doit être fiable, réactive et adaptée. Les prestations proposées par la Sécurité sociale ou liées aux cartes bancaires sont insuffisantes ou limitées dans le temps. Le coût d'un rapatriement ou de soins à l'étranger engage des montants souvent nettement supérieurs à ceux imaginés. Pour certains pays ou îles visités, la couverture "Monde" n'est pas suffisante (par exemple aux USA ou au Porto Rico USVI).

2- AUGMENTER LES COMPÉTENCES MÉDICALES DU BORD : QUELLE FORMATION ?

L'équipage peut améliorer ses compétences médicales, acquérir des réflexes appropriés et apprendre quelques gestes techniques indispensables. Le but n'est évidemment pas de résoudre tous les problèmes médicaux du bord par soi-même. Mais il est utile de pouvoir évaluer la nécessité de contacter un médecin à distance pour avis et, une fois entré en contact avec celui-ci, de pouvoir devenir ses yeux et ses mains pour évaluer la gravité du problème, poser un diagnostic et mettre en route le traitement nécessaire.

Pour les régatiers ou les concurrents des courses océaniques, la Fédération Française de Voile propose à travers des centres de formations validés deux types de stages. Le premier, appelé "PSMer" – Premiers Secours en Mer –, est une formation courte. Sur une journée, elle permet d'acquérir les bases des premiers gestes d'urgence. Elle est destinée principalement aux régatiers et à la croisière côtière. Le second, dénommé "FMH" – Formation Médicale Hauturière –, propose un contenu

Problèmes médicaux

Types de problèmes rencontrés :	56 % de maladies ;	44% de traumatismes.
Fréquence :	½ des bateaux (49 %) déclare au moins 1 incident ; Moyenne de 2,5 incidents / bateau déclarant.	51 % ne déclarent pas d'incidents
Lieu de survenue :	En mer : 51 %	En mer et à terre : 25 % A terre : 24 %



La faune marine est responsable de 12 % des traumatismes (envenimation par physalie).

très complet, étudié sur trois jours et destiné principalement aux concurrents des courses océaniques de type Vendée Globe.

Pour les équipages, en famille et en couple, ou les solitaires larguant les amarres pour un tour de l'Atlantique ou une grande boucle autour du monde, des formations mieux adaptées à ce type de projet "Grande Croisière" existent.

Elles sont proposées par différents centres à travers le pays (cf. tableau 5) et réalisées sur deux jours. Baptisées "Médicale Grande Croisière", "Apprentissage des Techniques Médicales en Situation d'Isolément"....., ces formations ont un contenu qui se veut essentiellement pratique, à la portée de tous les navigateurs. Le jargon médical est oublié. Ateliers pratiques, mises en situations et études de cas concrets se succèdent tout au long de ces formations qui récoltent un franc succès auprès des candidats au départ.

Les sujets abordés sont multiples. L'acquisition par chaque participant d'un schéma de référence qui lui permet de réfléchir face un problème médical est la base de la formation. Ce référentiel permet d'évaluer la gravité d'une situation et la nécessité d'un recours médical. La compréhension de l'organisation de l'aide médicale en mer est un préalable pour contacter à bon escient et sans perte de temps les structures de consultation ou d'assis-

tance médicale.

Les gestes d'urgence à réaliser sont appris (malaises, arrêt cardiaque, noyade, hypothermie, étouffement...). Les signes d'appel et la gravité des problèmes médicaux sont discutés (douleurs abdominales ou thoraciques, déshydratation, allergie...). La prise en charge des différents types de traumatismes (brûlure, hémorragie, fractures et entorses) est détaillée. Les gestes techniques que l'équipage peut être amené à effectuer sont réalisés concrètement (sutures cutanées, injection intramusculaire...).

L'importance de la prévention des accidents et des maladies du bord s'impose aux participants des formations médicales "Grande Croisière".

Même si les eaux turquoise serviront de décor idyllique tout au long du voyage, la faune et l'environnement marins (méduses, poisson-pierre, ciguatera...) peuvent tendre quelques pièges. Il est important de les connaître pour les anticiper et les éviter.

Ces formations sont également l'occasion de prendre contact avec la pharmacie de bord et de manipuler le matériel qui la constitue.

3- COMMENT ÉQUIPER LE BATEAU ?

Outre les connaissances médicales du bord, la facilité de gestion des problèmes médicaux rencontrés sera fonction également de la présence d'une dotation médicale embarquée adaptée et de moyens de communication performants.

La pharmacie du coin s'éloigne dès les premiers milles. Il est donc indispensable, pour pouvoir faire face à la majorité des problèmes, de disposer d'une dotation médicale à bord. Cette trousse de secours contient le matériel de soins et les médicaments nécessaires aux principaux ennuis de santé.

Rien ne sert d'emmagasiner des caisses pleines de médicaments multiples glanés à gauche et à droite ; le résultat est le plus souvent décevant : beaucoup de doublons et certainement des produits indispensables manquants.

TRAUMATISMES - 44 % des incidents rencontrés

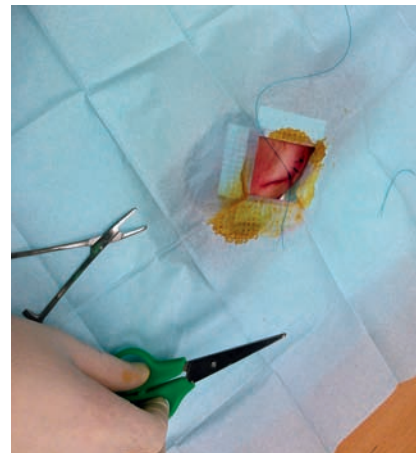
Plaies	42 %	1/5 lié à la pêche
Entorses et fractures	23 %	Chute ou contact avec structure
Brûlures	15 %	Cuisine, travaux ou cordages
Liés à la faune marine	12 %	Méduses +++ ; poissons scorpions
Traumatisme crânien	1 %	Avec trauma de la face, évacuation
Autres	6 %	Tendinites, bris dentaires



Formation Médicale Hauturière –
Préparation Vendée Globe.



Futurs candidats au voyage en formation médicale



Apprentissage des sutures sur pied de
cochon : un classique toujours utile !

Le contenu doit donc être structuré et respecter scrupuleusement les listings préétablis adaptés à l'éloignement tels que ceux proposés par le Centre de Consultation Médical Maritime de Toulouse (CCMM).

Celui-ci propose trois compositions adaptées à l'éloignement en mer (moins de 6 milles ; de 6 à 60 milles ; plus de 60 milles).

Quels équipages ont répondu à l'enquête Médidistance ?

412 bateaux partis vadrouiller autour des océans du monde, entre 2012 et 2016, pour des durées de 6 mois à plus de 2 ans, ont pu être contactés. Plus d'un quart des équipages a complété le questionnaire recensant les problèmes médicaux, en mer ou à terre, auxquels ils ont pu être confrontés. De plus, pour s'assurer de la validité des résultats globaux de l'enquête, vingt bateaux ont été suivis de manière exhaustive pendant 10 mois autour de l'Atlantique en 2016.

Leurs zones de navigation ont été principalement l'Atlantique (44 %) mais certains ont profité du Pacifique (19 %), de la douceur des Antilles (13 %) ou des eaux européennes (11 %). Un tiers des équipages était constitué de familles avec enfants.

Il est évident que, la plupart du temps, l'utilisation du matériel présent et l'administration des médicaments seront mis en œuvre sur les conseils du médecin à distance.

Une fois à bord, ce matériel sera stocké dans un endroit accessible en cas de besoin et connu de l'équipage.

Son conditionnement le protégera de l'humidité et de la chaleur.

Les mois de bonheur passant sur l'eau, il ne faudra pas oublier de maintenir en ordre cette pharmacie de bord, et remplacer les médicaments utilisés ou périmés. Ce réapprovisionnement peut parfois s'avérer compliqué. A bord des voiliers, sans révision systématique, rares sont les pharmacies de bord complètes.

Les médicaments personnels ainsi que les produits nécessaires aux voyages en pays chauds (antimoustiques, antipaludéens, protections solaires...) feront bien évidemment aussi partie du voyage.

Le chef de bord veillera également à équiper le bateau de moyens de communication performants. Les réseaux terrestres mobiles ou VHF sont vite hors de portée et inutiles à longue distance. Afin d'entrer en contact avec un centre de télé-médecine ou une structure de secours, des moyens satellitaires (Iridium, Inmarsat ...) seront disponibles à bord.

4- INFORMER LES STRUCTURES DE TÉLÉMÉDECINE ET DE SECOURS

Avant de larguer les amarres vers des horizons lointains paradisiaques, il faut s'affranchir d'une dernière formalité : faire parvenir au secrétariat du CCMM les questionnaires médicaux succincts des membres de l'équipage, la liste des médicaments et les moyens de communication embarqués. Il est également utile de transmettre par e-mail au CROSS

Dotation médicale structurée (matériel et médicaments).

En grande croisière, un moyen de communication satellitaire est indispensable.



Gris-Nez une déclaration de traversée incluant les coordonnées du bateau et le projet de navigation.

Une fois les amarres larguées

A bord, la prévention est le maître-mot pour éviter l'incident "bête". Les traumatismes habituels observés en manœuvres, en cuisine ou en pêche peuvent être en général évités. La prévention de l'événement grave de l'homme à la mer, lié à une mortalité élevée, doit faire l'objet de toutes les attentions. Le respect des règles élémentaires d'hygiène (alimentation et boissons) doit permettre de réduire les pathologies digestives infectieuses.

QUAND LE PROBLÈME SURVIENT

- **Aux escales**, le recours aux structures de soins et de secours locales terrestres est la règle. Dans certains pays, l'offre de soins est déficiente (disponibilité, qualité, distance). La barrière de la langue peut être une difficulté supplémentaire. Le médecin de l'assistance "santé" souscrite peut être d'une aide logistique importante.

- En mer, comment obtenir un avis médical ou une assistance ?

Lorsque l'incident survient, tout navigateur doit être conscient qu'une aide médicale peut être obtenue. Les océans du monde sont quadrillés en zones SAR

(Search and Rescue). Celles-ci sont rattachées aux différents Centres de Coordination de Secours Maritimes (MRCC). Ces centres sont dénommés en France : CROSS.

Intimement liés aux MRCC, les TMAS (Tele Medical Assistance Service) sont des structures dédiées à la prise en charge des problèmes médicaux en mer. En France, ce service est fourni par le centre de régulation Samu de Toulouse et son antenne spécialisée en médecine maritime : le CCMM.

Le navigateur peut être confronté à deux situations de gravités différentes : le problème médical paraît a priori non urgent et néces-

site un avis et donc une consultation à distance ; ou bien, la situation est d'emblée préoccupante et une intervention médicale urgente est indispensable.

Lorsqu'un navigateur a besoin d'un avis médical ou d'une consultation, il prend directement contact avec le Service d'Assistance Télé Médicale (TMAS) ou par l'intermédiaire du MRCC ou du CROSS. Le Centre de Consultations Médicales Maritimes français (CCMM) est joignable 365 jours par an et 24h/24. Il est souhaitable de solliciter son avis pour toute personne malade, blessée, intoxiquée ou brûlée ainsi qu'avant toute administration de



Poisson-pierre : un as du camouflage à la piqûre redoutable !

MALADIES - 56 % des problèmes rencontrés

Digestifs	30 %	Gastro-entérites graves
Urologiques et/ou rénaux	16 %	Infections et coliques néphrétiques
Nez-gorge-oreilles	15 %	Otitis +++ et angines +
Peau	12 %	Infections +++
Dentaire	8 %	Infections et bris
Ostéo-articulaire	6 %	Lumbagos et hernies discales
Cardiaque et respiratoire	3 %	Infarctus, infection pulmonaire, asthme
Autres	10%	Dengue, mal de mer avec déshydratation, ophtalmo et allergies



Prévention : le maître-mot. Port de gants et chaussures impératif lors des manœuvres de mouillage.



Il ne reste plus qu'à profiter à fond de votre voyage...

Ressources et Centre de formation

Médistance – Santé en mer - www.medidistance.com en partenariat avec

Institut Européen de Formation en Santé

ATMSI (Apprentissage des Techniques Médicales en Situation d'isolement)

www.iefsante.com



Plaie du cuir chevelu : un incident le plus souvent bénin.

médicaments.

Lorsqu'une aide médicale urgente est indispensable, le navigateur prend contact avec le MRCC local ou le CROSS Gris-Nez. Ceux-ci déclencheront les secours et mettront l'équipage en contact avec le TMAS ou le CCMM.

La décision de réaliser les soins à bord, de dérouter le bateau ou de déclencher une évacuation médicalisée est décidée conjointement par le CROSS et le CCMM.

De beaux exemples démontrent l'efficacité de ce système d'aide médicale en mer, même en cas d'éloignement important (par exemple : assistance médicale

du voilier Kayok au milieu de l'Atlantique).

L'isolement en mer ou la difficulté d'accès à des soins de qualité à terre soulignent le rôle capital de la prévention pour le maintien de la santé du bord. Mais si une prise en charge médicale s'impose, elle sera rendue possible et performante par des moyens de communication adaptés, une formation médicale spécifique préalable de l'équipage et la présence à bord d'une dotation médicale complète et réfléchie.

Cette préparation procurera des navigations et des escales bien plus sereines.

Comment joindre les structures d'aide médicale ?

CCMM*

Site Web
Administratif
Opérationnel
Avis médical

<http://www.chu-toulouse.fr/-vous-etes-plaisancier->
Secrétariat : cmm.secretariat@chu-toulouse.fr
Accès direct : +33 5 34 39 33 33
Soit via MRCC ou CROSS : Conférence à 3.

CROSS Gris-Nez

« SAR point of contact » pour les navires français dans les eaux internationales
+33 3 21 87 21 87

* : CCMM = Centre de Consultation Médical Maritime