

Conseils santé à  
l'usage  
des plaisanciers de  
l'UMM

# Préambule :

voici quelques recommandations qui peuvent être utiles lors d'une navigation . Ce mémorandum ne saurait se substituer au brevet de secourisme .

Il faut garder en mémoire qu'il faut toujours prévenir les secours au **112** à quai , lors d'un accident survenu à la mer, en passant par **le cross Med: 196** , au large **CANAL 16 VHF**



# Principales situations à risque:

la noyade

le mal de mer

l'insolation

le coup de soleil

les traumatismes : fractures, entorses.

les brûlures

les plaies cutanées

les blessures par hameçon

## La noyade:

c'est l'inhalation d'eau de mer qui pénètre dans les bronches et les poumons.



*Conséquence :*

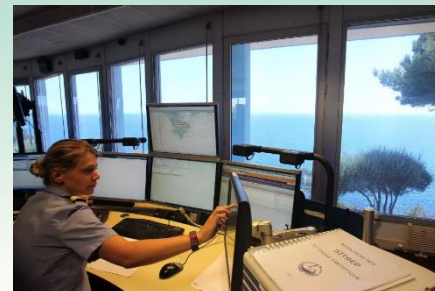
Suffocation Perte de connaissance Arrêt cardiaque.

*Conduite à tenir :*

Mettre la victime en sécurité sans se mettre en danger.

Evaluer: il respire / il s'étouffe mais il est conscient /  
il a perdu connaissance mais il respire / arrêt cardiaque.

Alerter. **196 / 112**

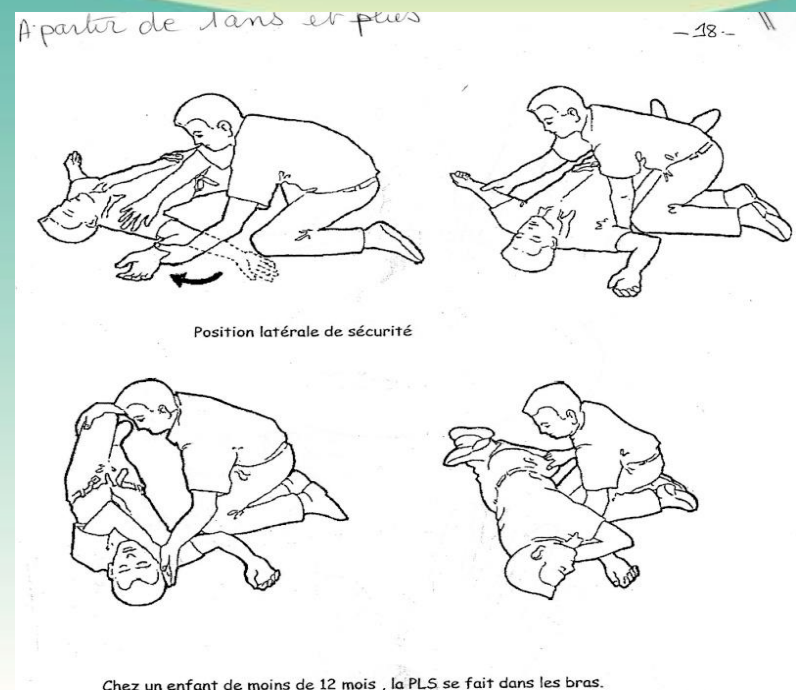
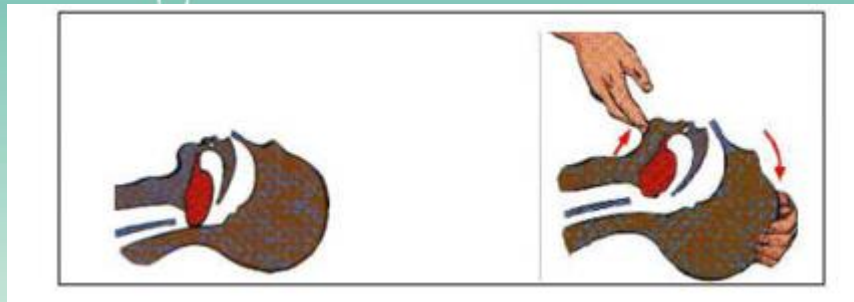


# Noyade :

## Conscient:

Mise en position latérale de sécurité /en dégagant les voies aériennes supérieures sans mettre le doigt dans la bouche pour éviter l'inhalation.

Réchauffer et surveiller la conscience en le rassurant.



# La noyade :

## Inconscient:

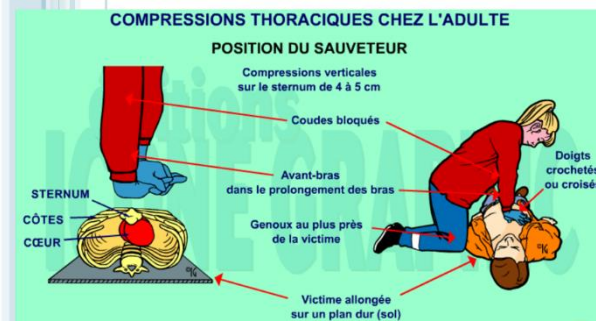
Prise du pouls périphérique :

: Sil y a un pouls, mise en position latérale de sécurité et vérification de la respiration.

: S'il n'y a pas de pouls, il faut démarrer le massage cardiaque et ne plus interrompre celui-ci avant l'arrivée des secours. le bouche-à-bouche est inutile , les mouvements du thorax suffisent à assurer une ventilation utile.



## MASSAGE CARDIAQUE + B.A.B.



# Mal de mer = naupathie.

## *Définition :*

C'est un décalage entre le système vestibulaire qui renseigne sur les accélérations, la position du corps et l'information visuelle.

25 à 30 pour 100 des personnes sont malade, 75 à 70% sont sensibles.

## *Conséquence :*

nausée, vomissement, pâleur, transpiration, bâillement.



# Mal de mer = naupathie.

*Comment le prévenir :*

la règle des **4F** éviter :

le Froid, la Faim, la Frousse, la Fatigue .

*Comment le traiter :*

s'occuper, se réchauffer, stabiliser le regard à l'horizon.

médicaments : SCOPOLAMINE, DRAMAMINE, NAUTAMINE,  
Médicament à prendre avant le voyage et sur prescription médicale.

Et tout le reste !!!!!





# Coup de chaud : insolation

(À ne pas considérer comme un coup de soleil) .

*Définition de l'hyperthermie : Insolation. (40°)*



Après une exposition prolongée aux rayons du soleil sans protection, il peut survenir une *augmentation de la température interne* souvent accompagnée d'un coup de soleil.

*Conséquences générales:*

augmentation de la température interne dont il faut **connaître les signes** : malaise , déshydratation, soif intense , maux de tête, nausées , puis apparaissent des signes neurologiques : confusion, convulsion .

**Attention : le pronostic vital peut être engagé.**



# Coup de chaud : insolation . Conduite à tenir.

L'évolution favorable dépend directement de la rapidité avec laquelle les mesures suivantes sont prises, d'autant plus qu'il s'agit d'une personne âgée sous médicaments:

**Déshabiller, mettre à l'ombre, utiliser un ventilateur**

**Refroidir lentement** en plaçant des linges frais mouillés renouvelés régulièrement sur la tête, les aisselles, les hanches

**Réhydrater avec de l'eau** non glacée par petite quantité , régulièrement pour éviter les nausées.

**Ne pas donner** de médicaments : paracétamol , aspirine

**Avertir les secours.**

## Le coup de soleil:

il est résulte de l'exposition directe de la peau aux rayons du soleil.

**brûlure:** Premier degré / rougeur douloureuse avec sensation de brûlure.



Deuxième degré / brûlure profonde et formation d'une cloque.



# coup de soleil : Conduite à tenir :

Refroidir la peau avec des compresses d'eau froide non salée jusqu'à ce qu'elles se réchauffent et les renouveler .

Calmer la douleur avec du paracétamol appliquer une pommade à l'aloé Véra : le gel pur donne le meilleur résultat et évite les effets secondaires des pommades avec anesthésiques.



traumatisme avec fracture d'un os où entorse grave d'une articulation : Contexte général :



je confonds la fracture et l'entorse articulaire car les causes et la conduite à tenir sont les mêmes.

Les causes : choc violent, chute, retour de manivelle, chute de l'ancre ou d'un corps mort.....

Il en résulte une *fracture sur un os où une rupture d'un ligament* assurant le maintien d'une articulation.



Conséquences : locales: un hématome c'est à dire la suffusion de sang autour de la zone blessée, une déformation, au pire il peut y avoir une ouverture de la peau.

Générales : la douleur est intense, elle peut entraîner un malaise .

# Traumatisme avec fracture d'un os où entorse grave d'une articulation: conduite à tenir.

Toujours avertir les secours.

Immobiliser, rassurer, allonger.

- L'immobilisation permet de lutter contre la douleur. elle a pour but de bloquer l'articulation au-dessus et en dessous d'une fracture ou de bloquer l'articulation qui est abîmée. être inventif: utiliser 2 rames pour un genou, un magazine pour un avant-bras, le tricot pour l'épaule. il est utile d'avoir des bandes Velpeau avec du sparadrap, des compresses stériles avec un antiseptique type chlorhexidine.( cf trousse d'urgence).
- Rassurer le blessé, ne pas lui donner à boire ni à manger.
- Penser à allonger le blessé pour éviter en cas de malaise un sur accident.

# Plaie cutanée :

Contexte général: nombreuses occasions de se couper, de se blesser de se pincer la peau. Les mains et les pieds sont souvent concernés.



Prévenir : travailler avec des gants de travail . être correctement *vacciné contre le tétanos*.

Conduite à tenir : en cas de *saignement important*, placer une compresse propre ou un linge propre et comprimer directement la plaie 10 MN Sans relâcher .

La solution du garrot entre la racine du membre est la plaie doit être exceptionnelle car le risque de complication par Ischémies existe .  
Après 10 min de compression : même conduite à tenir que pour une plaie qui saigne peu.



# Les brûlures :

Contexte général: nombreuses occasions: le moteur, les liquides chauds, la cuisine, l'incendie .



## Conduite à tenir:

étouffer la combustion .

Refroidir avec de l'eau douce et laver abondamment jusqu'à calmer la douleur.

Ne pas crever les cloques.

Placer des compresses stérile et emballer avec bande Velpeau.

si la brûlure est limitée : mettre une grosse couche de FLAMAZINE et emballer.

Calmer par du paracétamol .





# Plaie cutanée



*En cas de saignement modéré:*

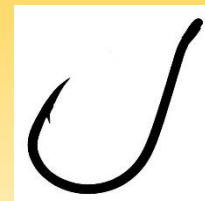
laver à l'eau douce à température pour nettoyer la plaie, ne pas frotter, ne pas mettre de pommade, de produits désinfectants.

Placer un gros paquet de compresses stériles et réaliser un pansement légèrement compressif avec une bande Velpeau adaptée. Rassurer et évacuer, ne pas donner à manger .





## Blessure par hameçon:



Qui ne s'est jamais planté un hameçon dans la main? .....

*La mauvaise idée* : essayer de l'enlever sans réfléchir, tout de suite.

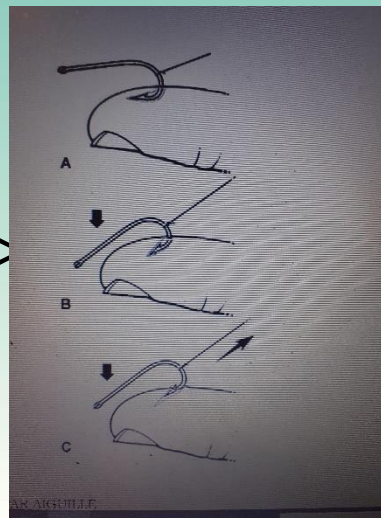
*S'il s'agit d'un petit hameçon planté en superficie* :  
pour les plus courageux



Techniques du << comme il est rentré, il ressortira >> .



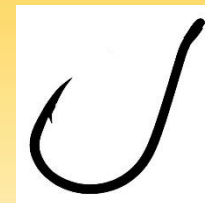
Technique de la << ficelle coup sec >>



On essaie qu'une fois



## Blessure par hameçon:



Lorsque L'hameçon ne sort pas, il faut faire appel au chirurgien qui va réaliser une anesthésie locale et retirer l'hameçon au bloc .

### *Conduite à tenir :*



- Enlever le reste de l' appât et laver délicatement à l'eau douce .
- Couper les autres branches, s'il s'agit d'un hameçon triple.
- Réduire la longueur de la tige .
- Emballer avec des compresses et une bande de Velpeau.
- Ne pas oublier de vérifier la vaccination antitétanique.

# La trousse de secours:



Gants jetables sans latex.

Gel hydroalcoolique.

Paire de ciseaux à bout rond .

Thermomètre buccal.

Compresse stériles par 2 taille 7,5 par 7,5:boite de 25 .

Sparadrap tissu hypo allergénique blanc: taille 5 : 3 rouleaux.

Bande Velpeau largeur : 5 cm/4 bandes largeur : 10 cm/2bandes .  
pansements type Urgo de taille différente.

BLOXANG pour le saignement de nez.

2 couvertures de survie.

Sérum physiologique en dosette.

Sachets de sucre.

Paracétamol 1 g : une boîte.

FLAMAZINE pommade : un tube .

 Bonne navigation !!!

