

BOBOLOGIE DU KAYAK DE MER EN EUROPE DE L'OUEST

Seconde partie : premiers secours et matériel de soins embarqué

par Alain Heluwaert, médecin du sport

Porter secours en cas d'accident ou blessure est à la fois une affaire de compétence et d'équipement : le matériel de premiers soins n'a d'intérêt que si son mode d'emploi est connu. Il ne reste par ailleurs opérationnel que s'il est régulièrement contrôlé et complété.

Il gagnera à être fractionné en plusieurs parties, permettant de séparer ce qui doit être à portée de main de ce que l'on emportera en caisson pour une brève randonnée et du complément destiné au raid ou à la randonnée en autonomie de quelques jours, voire du complément pour séjour tropical. Porter secours, c'est bien, c'est même une obligation légale ; encore faut-il ne pas nuire à la victime, par exemple en retardant le début de soins plus adaptés à la gravité de son état ou en provoquant par ignorance ou maladresse des dommages disproportionnés à la situation initiale comme par exemple une allergie médicamenteuse par administration de médicament, une infection ou nécrose par tentative de suture, une fracture par réduction de luxation de l'épaule... Il est particulièrement important, même lorsqu'on a des compétences en secourisme ou en médecine, de connaître ses limites et de favoriser des soins adaptés et rapides par un prompt rapatriement sanitaire du blessé ou malade vers une structure médicalisée.

L'hypothermie

Le principal péril qui guette le kayak...ist...eur est bien l'hypothermie, prélude à la noyade par épuisement. Le pagayage est producteur d'un excédent thermique : en action on a toujours de chaud à trop chaud, d'où une tendance, accentuée par la personnalité narcissique ou exhibitionniste de certains, à ne porter qu'un minimum de voiles ou même pas du tout. Le strict minimum doit en fait être le T-shirt manches courtes Helly-Hansen® ou équivalent qui protège des brûlures solaires, évacue bien la transpiration et ne perturbe donc pas la thermorégulation en mode trop chaud. Dans ce cas, et même s'il fait beau et que la mer est chaude, il est individuellement indispensable de se munir d'un petit sac étanche contenant un anorak et un pull supplémentaire sec en fibre polaire, plus un sac ou d'une couverture de survie. Par conditions climatiques défavorables, il est particulièrement important de bien protéger les zones cutanées sensibles (riches en récepteurs thermiques) : les pieds, la tête et les mains. Le sujet qui ne parvient plus à se réchauffer en pagayant est en danger : il doit exploiter tous les moyens accessibles, en particulier gilet de sauvetage et boisson chaude ; il envisagera lorsque cela est possible de se dérouter pour se changer ou superposer les protections (vêtements secs voire combinaison sèche en réserve) et se réchauffer à l'abri à terre avant de repartir. Cette réserve permet également de secourir au mieux un éventuel naufragé.

La plaie

Elle peut être punctiforme (piqûre) et dans ce cas, c'est la souillure ou le corps étranger restant au fond de la plaie qui en fait la gravité : une écharde ou l'équivalent mal placé (main, fesse...) peut rendre odieuse la plus belle des randonnées. En complément d'une pince à écharde, il faut disposer de quelques aiguilles à injection stériles (usage unique) avec lesquelles il est possible de piquer le corps étranger pour le faire remonter à la surface en essayant de respecter sa trajectoire. Avec une aiguille, on peut également percer et vider une ampoule en conservant quelque temps la peau protectrice. Rappelons qu'usage unique veut dire qu'on ne s'en sert qu'une fois et que l'on ne jette pas du matériel piquant ou contaminé dans la nature.

Une plaie plus importante peut être souillée. Par ailleurs, elle peut saigner abondamment. La compression pendant quelques minutes avec un kleenex ou des compresses assèche le saignement et permet d'examiner la plaie pour en

ôter les éventuelles souillures (savonnage, brossage) et en évaluer l'importance (soins locaux ou évacuation sanitaire). Un pansement servira ensuite à limiter le saignement. La pratique du garrot est totalement déconseillée : en cas de saignement abondant, voire artériel, un pansement compressif sera réalisé avec un paquet de compresses maintenu par une bande élastique et/ou une compression manuelle.

Le contact du sang expose à des maladies transmissibles et il est important de s'en prémunir en portant une paire de gants fins en polyéthylène ou latex lors de soins sanglants.

Le pansement sert à empêcher le saignement, également à rapprocher les bords de la plaie et à la protéger afin qu'elle cicatrise rapidement. Pour un navigateur, il est souhaitable que le pansement reste en place et qu'il ne s'imprègne pas d'eau de mer : Il existe des pansements adhésifs qui résistent à l'eau (Compeed®, Tégaderm®, Opsite®) à condition que la peau soit bien sèche au moment de leur application, ainsi que des solutions provisoires de protection par gant, doigtier, préservatif, sac plastique... Les contentions dites *strapping* par Élastoplast® ou Strappal® doivent être ainsi protégées de l'eau. Une compresse grasse permet que le pansement colle moins à la plaie et se défasse plus facilement, au besoin par trempage. L'utilisation de Stéristrips®, sutures ou agrafes nécessite non seulement une connaissance technique, mais aussi une évaluation des lésions sous-jacentes (des nerfs, des tendons, etc.) devant être éventuellement réparées avant la fermeture des plans superficiels.

La piqûre de vive

Un accident de la marche pieds nus, mais aussi de la pêche à la traîne... Le venin est thermolabile à 50°C, mais prendre un bain de pied prolongé très chaud, ça n'est pas évident et la chaleur d'une flamme ou d'une cigarette fait courir un risque de brûlure... Il est classique de réaliser un pansement antiseptique (compresse de Bétadine® ou d'Hibidil®), mais c'est la douleur qui est la manifestation principale de la piqûre de vive : donner un médicament antalgique pour calmer la douleur. Une crème anesthésique (Emla®) devrait être efficace en cas de douleur particulièrement intense.

La piqûre d'oursin

Les épines sont friables et s'enfoncent profondément... Le travail d'extraction est donc laborieux et doit souvent être repris dans un deuxième temps par un médecin. Un pansement antiseptique (compresse de Bétadine® ou d'Hibidil®) est conseillé. Il existe un risque d'infection par *Erysipelothrix*, germe présent sur les oursins comme sur les coquillages et les poissons : autour des plaies apparaissent une rougeur et un gonflement qui vont former une plaque violacée et une lymphangite avec douleurs des articulations (érysipéloïde). Ce bacille est sensible aux antibiotiques (macrolides ou pénicillines) qu'il faut prendre dix jours.

L'envenimation par méduses

Les nématocystes sont de petites cellules harpons projetées par les méduses : ils libèrent du venin dans la peau provoquant des lésions urticariennes ou des « cloques ». Il faut retirer avec un gant les filaments restants, rincer la lésion à l'eau de mer, appliquer une crème corticoïde.

La brûlure

Sa gravité peut-être limitée par immersion ou aspersion d'eau froide immédiate et prolongée pendant quelques minutes. Quelqu'en soit la gravité, la peau doit d'abord être lavée et rincée à l'eau douce puis séchée. S'il s'agit d'un érythème (coup de soleil, eau chaude), on peut appliquer sur cette peau propre de la Biafine® en abondance et la protéger par un vêtement. Une brûlure plus sérieuse avec des cloques (brûlure solaire, eau bouillante) doit être protégée par un pansement gras (Tulle gras Lumière® ou compresse imprégnée de vaseline simple) recouvert de compresses et

d'une protection étanche. Les cloques sont préalablement percées proprement avec une aiguille stérile.

L'épistaxis

Le saignement de nez, contrairement à ce qu'en dit la « sagesse » populaire, ne révèle généralement rien de bien grave : il s'agit d'une ulcération siégeant au niveau de petits vaisseaux de la cloison nasale. Après un vigoureux mouchage pour expulser un éventuel caillot, le pouce largement appliqué sur la narine comprime pendant deux minutes la cloison, ce qui doit arrêter tout saignement notamment dans la gorge. Si cela n'a pas été suffisant, il faut réaliser un tamponnement local par une mèche faite d'une compresse de Tulle gras dépliée et roulée sur elle-même : elle est introduite profondément dans la narine, en direction de l'oreille (et non vers le haut...) avec la pince à épiler en bourrant bien et en fermant la narine avec un sparadrap pour qu'elle ne s'échappe pas trop vite, car elle doit rester en place 24 à 48 h. Une variante peut être réalisée avec un doigtier ou un doigt de gant en latex que l'on introduit profondément dans la narine et que l'on remplit d'une compresse sèche préalablement dépliée et roulée en mèche ; le travail est terminé par un petit nœud sur l'emballage de latex éventuellement fixé sur l'aile du nez par un sparadrap. Faire boire un verre d'eau puis vérifier que le saignement ne persiste pas dans la gorge. Sinon évacuation rapide...

La fracture de dent

En cas d'avulsion, il faut récupérer la dent, la rincer, la remettre en place si cela est possible et rallier au plus vite le cabinet dentaire le plus proche. Sinon il faut la nettoyer, la transporter dans un petit flacon propre et espérer trouver un dentiste dans les heures qui suivent.

La luxation de l'épaule

En cas de luxation antéro-externe de l'épaule, la manœuvre de réduction ne peut être tentée que par un opérateur expérimenté (technique correcte, ne pas forcer, respecter la douleur), mais le blessé ne pourra pas pour autant reprendre le pagayage puisque le bras devra être immobilisé coude au corps : mise en remorque.

Le malaise « hypoglycémique »

Bien qu'une hypoglycémie ne soit jamais retrouvée, c'est la dénomination habituelle de ce malaise associant fatigue intense, tremblements, irritabilité, fringale. Une pause avec prise d'une boisson chaude et d'une barre énergétique ou son équivalent en pâte de fruit ou pâte d'amande permet de surmonter la défaillance.

L'administration de médicaments

Il s'agit d'un sujet délicat, car tout médicament actif est potentiellement dangereux. Allergie, associations contre-indiquées, contre-indications individuelles (grossesse, contraception, glaucome, etc.) rendent difficiles les conseils d'automédication. Néanmoins, le paracétamol (500 mg entre 30 et 45 kg, 1000 mg au-delà) peut être utilisé en l'absence d'allergie connue pour tout ce qui est douleur, maux de tête et fièvre, en espaçant les prises de six heures. Le lopéramide permet au sujet diarrhéique de reprendre une navigation rendu aléatoire par des pauses trop souvent répétées. De même le phosphoglutanol (Spasfon®) ne connaît guère de contre-indication et peut calmer, sur la base de deux comp. chaque 4 à 6 heures, des douleurs spasmodiques abdominales. Un collyre type Biocidan peut calmer une conjonctivite débutante (pas de lentille de contact en cas de conjonctivite). Ceux qui ont des problèmes de santé continueront leur traitement habituel et emporteront tout ce qu'il faut pour y faire face (anti-inflammatoires pour lombalgies, pommade pour les tendinites, antibiotique pour infection urinaire). Sans oublier un médicament du mal de mer.

Déclencher les secours

Quelques pièces et une carte téléphonique sont le viatique minimal. La V.H.F. permet d'alerter des secours et d'opérer par exemple une jonction sur une plage avec un véhicule de secours lorsque l'état de la victime est inquiétant ou d'hélicoptère à partir du kayak si la vie en dépend (urgence cardio-circulatoire...). Le radiotéléphone, actuellement banalisé, peut dépanner sous réserve que la zone soit couverte de façon continue et permanente, que l'appareil soit

en usage et que, pour une localisation, il soit couplé à un G.P.S. (SAMU=15, Pompiers=18).

En expédition

Il est toujours plus judicieux de prévoir une « pharmacie individuelle » pour chacun que tout regrouper dans un seul bateau. Le participant le plus motivé prendra soin néanmoins d'emporter un complément de matériel et de médicaments adapté à la durée, aux risques encourus, à la santé des participants et à sa compétence : kit dentaire, antalgiques plus puissants, antibiotiques, crème corticoïde et antimycosique, bandes thermoformables (eau très chaude) pour attelles.

Il faut prendre garde que tout ce matériel et notamment les médicaments a une durée de vie limitée et doit être régulièrement vérifié. Son coût également n'est pas négligeable qu'il soit pris ou non en charge par la Sécu et justifie que tout cela soit rangé précautionneusement dans des emballages particulièrement étanches.

Ce petit cours de secourisme à l'intention des kayak...ist...eurs marins n'aborde que quelques situations heureusement peu fréquentes. D'autres ont sans doute été omises ; certains médecins-payeurs ont également un avis pertinent sur certaines. Une troisième partie sur le mode courrier des lecteurs pourrait donc être possible.

Dans le sac ou la boîte à portée de mains

- Pulls, (anorak), sac ou couverture de survie
- aliment énergétique (pâtes de fruit, pâte d'amande, barre chocolatée)
- mouchoirs en non tissé dits Kleenex®
- 4 gélules de Dafalgan 500®
- 4 gélules d'Imossel® (lopéramide en vente libre)
- 4 comp. de Spasfon®
- 4 gélules de Nausicalm
- petits pansements étanches.
- écran total
- 1 petit sac-poubelle

Dans un petit bidon de caisson

- briquet
 - 2 petits sacs-poubelle
 - 3 paires de gants fins en latex ou polyéthylène
 - mouchoirs en non tissé dits Kleenex®
 - 10 à 20 compresses (stériles)
 - 4 compresses tulle gras 10X10
 - 1 rouleau de Micropore® 5 cm
 - pansements (Compeed®, Opsite® ou Tegaderm®)
 - Cohéban 7 cm ou Niloxogrip 7 cm
 - Élastoplaste 6 cm (strapping)
 - 4 aiguilles stériles (courtes et fines SC)
 - éosine aqueuse 2 unidoses 2 ml
 - 5 compresses imprégnées Bétadine® 10% ou 3 doses d'Hibidil® 0,05% 15 ml
 - 1 petit savon (type hôtel)
 - petits ciseaux à bout fin
 - pince à écharde
 - petite brosse (à ongles)
 - une plaquette de Dafalgan® 500 (paracétamol) ou équivalent
 - une plaquette d'Imossel® (lopéramide en vente libre)
 - une plaquette de Spasfon®
 - une plaquette de Clarityne® (antiallergique non sédatif)
 - Biocidan® collyre un flacon
 - Biafine® pommade un tube
 - Nérisonne C® (crème corticoïde)
 - un tube de vaseline simple (irritations des lèvres, mains, fesses)
 - éventuellement :
 - insect Ecran® spray peau ou citronnelle si moustiques.
- Complément expédition
- Stéristrip® (un sachet) ou équivalent
 - Hexomédine Transcutanée® (panaris)
 - Noroxine 400® (infections urinaires)
 - Clamoxyl® 1000 mg (infections respiratoires)
 - Pyostacine® 500 mg (infections cutanées)
 - Di-antalvic® (douleurs, migraines)
 - Rhinalair L.P.® (rhinorrhée)
 - Silomat® (toux sèche)
 - Oropivalone® ou Lysopaine® (maux de gorge)
 - Kétoprofène 100 mg (AINS)
 - Kétoderm® ou autre crème antimycosique
 - Kit dentaire
 - (Bandes thermoformables pour attelles Plast-O-Fit®)
- Cette liste est indicative et peut être modulée à l'infini...

