

# Les petits maux du plaisancier

Informations recueillies auprès de professionnels de santé.

Les problèmes de santé, auxquels sont exposés les plaisanciers en navigation isolée dans des zones éloignées de tout contact direct possible, représentent une préoccupation pour les intéressés, qui souvent sont désemparés face à la méconnaissance des moyens à mettre en œuvre. Une bonne pharmacie de bord\* doublée d'un recueil sur les gestes\* qui sauvent, constituent un impératif sur un bateau qui croise au large.

L'équipe de Plaisance & Méditerranée s'est intéressée dans cette page aux petits maux fréquemment rencontrés dans la plaisance, et plus généralement chez les adeptes du bord de mer en période estivale. Des remèdes simples certes, mais qu'il est bon de connaître pour éviter les complications.



## 1) La piqûre de méduse

La méduse rencontrée le plus fréquemment en Méditerranée est la Epelagia noctiluca. Les tentacules de ces petites ombrelles gélatineuses sont pourvus de cellules urticantes. Au contact de la peau, elles transmettent un venin qui entraîne une réaction ressentie comme une «décharge électrique». Si la sensation de brûlure est

douloureuse, la plaie est le plus souvent bénigne. S'il existe des espèces très dangereuses de par le monde, la quasi totalité des méduses de nos régions côtières françaises n'entraîne pas d'accidents mortels. Une conséquence à redouter est la syncope, celle-ci pouvant entraîner un risque de noyade. Il est recommandé de ne pas toucher une méduse morte, même desséchée, car elle reste urticante pendant plusieurs semaines.

### Que faire face à une piqûre de méduse ? \*

Surtout ne pas paniquer et rincer délicatement la zone brûlée avec de l'eau de mer si possible réchauffée, plutôt qu'à l'eau douce qui active le venin et fait éclater les nématocystes (cellules urticantes) collées à la peau. Ne pas frotter et essayer d'enlever les filaments avec une pince à épiler. Des petites astuces qui ont fait leurs preuves consistent à appliquer, à bord, de la mousse à raser, et sur la plage, à étendre du sable sur la plaie et le laisser sécher. Gratter ensuite doucement pour enlever les cellules urticantes, par exemple au moyen d'une carte de crédit ou objet similaire, puis appliquer un antiseptique\*. Eviter la baignade pendant les 2 à 3 heures qui suivent et surveiller l'éventuelle apparition d'un syndrome allergique.

L'huile essentielle de lavande aspic\* est également très efficace grâce à son action antalgique.

### Ce qu'il ne faut pas faire

Ne jamais inciser la plaie ni chercher à la faire saigner. Ne pas poser de garrot sur le membre atteint, ni essayer d'aspirer le venin par succion. Eviter le vinaigre que certains préconisent à tort.

### Prévention des piqûres de méduse

Il n'y a pas de moyen miracle d'éviter les piqûres de méduse sauf à se renseigner et vérifier leur présence éventuelle dans la zone de baignade. Des crèmes\* et lotions préventives\* sont en vente en pharmacie ; elles contiennent du silicone qui empêche les tentacules de coller à la peau, leurre la méduse, et bloque les récepteurs de la cellule urticante.

Par ailleurs, des filets anti-méduses sont en expérimentation avancée pour protéger les petites plages, comme par exemple à Cannes.

## 2) La naupathie ou «mal de mer»

Les informations transmises au centre de l'équilibre, situé dans l'oreille interne, sont perturbées par les mouvements du bateau, ce qui provoque le mal de mer ou naupathie (scientifiquement appelé cinétose). Celui-ci peut gâcher une croisière et tout plaisir de naviguer. Tout commence par une légère nausée, suivie de vertiges, de sensations de froid... Le teint devient blême, et les vomissements ne tardent pas. En général, il faut deux à trois jours pour «s'amariner», c'est-à-dire pour s'habituer aux mouvements du bateau.

### Que faire en cas de "mal de mer" ?

D'abord, il faut sortir au grand air dès les premiers signes de nausée car rester en cabine aggrave le mal. S'installer dans le sens de la marche, chercher des repères en fixant l'horizon, manger éventuellement en petite quantité pour éviter la sensation de creux à l'estomac, s'hydrater, et se couvrir car l'excès de froid renforce le mal de mer, se positionner près du centre de gravité du bateau, endroit qui subit le moins les mouvements de roulis et de tangage.

### Prévention du "mal de mer" \*

Contrairement à ce qui est souvent dit, il faut manger avant le départ, modérément, mais ne pas être à jeun. Si vous savez que vous êtes systématiquement malade, il existe des médicaments de type antihistaminiques\*. On trouve également des patchs à coller derrière l'oreille à base de scopolamine\*. Les effets secondaires de ces médicaments sont nombreux, parmi lesquels la somnolence. L'homéopathie propose également des remèdes\* à la naupathie. On trouve également dans le commerce des bracelets d'acumassage\* qui donnent des résultats différents selon les individus.

Depuis peu, une nouvelle solution existe dans la prise en charge du "mal de mer" : un dispositif médical breveté et pour le moins original qui consiste en des anneaux transparents contenant un liquide bleuté. Monture compétition ou anneaux rapportés sur une paire de lunettes neutres, ophtalmiques ou filtrantes, ils informent la rétine des accélérations réelles et permettent d'accorder la fonction visuelle périphérique avec la fonction équilibre. Efficaces semble-t-il, sans effet secondaire sauf peut-être le "look" du porteur d'un tel dispositif. Mais après tout, se préoccupe-t-on du ridicule lorsque l'on est malade à bord d'un bateau?

Lunettes anti-mal de mer



www.boardingring.com

Nous poursuivrons dans un prochain numéro de Pêche Plaisance, avec les problèmes liés aux expositions solaires, problèmes très pénalisants voire dangereux pour les plaisanciers et adeptes du bord de mer, s'ils n'y prennent pas garde.

Isabelle VALLOT  
Plaisance & Méditerranée  
Section Vie Pratique

\* Il est impératif de demander conseil au médecin ou au pharmacien.

