

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.

Nous poursuivons notre article dans ce numéro, 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.

L'insolation ou « coup de chaleur »

Les expositions prolongées par périodes de forte chaleur sont propices à certains accidents, tels que l'hyperthermie. Le « coup de chaleur » est le plus sérieux d'entre eux. Les symptômes sont une importante fièvre dépassant les 40°C sans sudation, des malaises et vomissements plus ou moins importants, une rougeur du visage et des maux de tête. Le sujet fait généralement preuve d'une soif intense. Peut s'ensuivre une perte de connaissance, aussi il ne faut pas négliger le coup de chaleur qui peut avoir de graves répercussions.

Que faire en cas de « coup de chaleur » *

Si nécessaire, il faut déshabiller le sujet et le refroidir par une ventilation, des vaporisations, et l'application sur le corps de linges mouillés. Il faut l'hydrater en lui donnant régulièrement de petites gorgées d'eau. Sauf en cas d'allergie au paracétamol, son administration est conseillée*.

Prévention du « coup de chaleur » :

Pour être à l'abri de cette affection, il faut se protéger du soleil et rester à l'ombre si possible dans un lieu ventilé. Porter des vêtements amples et penser à s'hydrater régulièrement même sans ressentir la soif.

Le coup de soleil

Le coup de soleil diffère du « coup de chaleur » par le fait qu'il s'agit d'une brûlure induite par les rayons ultraviolets (UV), et que la fièvre est moins élevée. La gravité du coup de soleil est fonction du type de peau, de la durée et de l'intensité d'exposition, ainsi que de sa localisation.

Que faire en cas de « coup de soleil » *

Il est évidemment indispensable de se mettre à l'ombre pendant les jours qui suivent l'insolation. On peut appliquer un linge humide très propre, et il faut abondamment tapisser la zone cutanée lésée d'une émulsion anti-brûlure apaisante et cicatrisante*. Lorsque des cloques se forment (brûlure au 2ème degré), utiliser des compresses stériles et de tulle gras*, afin d'éviter une infection et faciliter la régénération de la peau. Il convient enfin de se réhydrater et de prendre un antalgique.

Prévention du « coup de soleil » :

Dans l'eau, sur le sable ou pire, sur un bateau, la réverbération est accentuée et l'on est alors encore plus sensible aux rayons ultraviolets. Il est indispensable de se protéger, notamment les enfants, avec des crèmes à indice de très haute protection* (au moins 40). Pour réduire les risques, ne pas oublier le port d'un chapeau et d'un tee-shirt.

La lucite ou « allergie au soleil »

Les lucites sont des éruptions déclenchées par les rayons solaires. La lucite estivale bénigne est la plus fréquente et est souvent qualifiée « d'allergie au soleil ». Elle apparaît généralement 12 heures après les premières expositions, et se traduit

par de petits boutons qui démangent beaucoup, autour du décolleté, sur les bras et le dessus des mains. D'autres lucites comme les éruptions photo-toxiques ou photo-allergiques surviennent après la prise de certains médicaments*, ou suite à l'application de produits* sur la peau.

Que faire en cas de lucite estivale * :

Sans traitement, cette affection dure environ une semaine et disparaît toute seule. Le soulagement des démangeaisons est obtenu par des crèmes à la cortisone* plus ou moins dosées. Les antihistaminiques* diminuent également l'intensité des démangeaisons.

Prévention de l'allergie solaire :

Elle se résume en quelques mots : protection solaire (crèmes*, vêtement, chapeau, lunettes). Le médecin pourra prescrire des compléments alimentaires* à base de caroténoïdes, de vitamines C et E, des antihistaminiques*, de la vitamine PP*, de l'acide para-amino-benzoïque* ou des antipaludéens de synthèse*.

La photothérapie* par ultraviolets donne également de très bons résultats, notamment lors de séances progressives de préparation de la peau aux expositions solaires.

Nous espérons, au cours de ces deux articles, avoir apporté quelques éclaircissements aux lecteurs de Pêche Plaisance, notamment sur les gestes conseillés par les professionnels de santé, mais surtout ceux qui sont à éviter à tout prix, malgré leur logique apparente.

Isabelle VALLOT
Plaisance & Méditerranée
Section Vie Pratique

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