

## **la Pharmacie**

La réussite d'une telle traversée réside essentiellement dans la faculté que l'on aura eu de la préparer. Chaque paramètre devait être pris en considération et notamment la santé.

Un simple petit problème pouvait devenir grave et me contraindre à l'abandon si je ne l'avais pas prévu. C'est pourquoi, avec l'aide de médecins, j'ai recherché tous les problèmes de santé qui pouvaient m'arriver au large en prenant comme base de référence des expériences similaires, comme celle de Rémy Bricka qui en de nombreux points fut un modèle pour moi.

Avec l'aide des conseils avisés du docteur Maillard de l'hôpital Louis Mourrier à Colombes, j'ai donc mis au point la liste des médicaments nécessaires. Ce fut aussi au sein de cet établissement que j'effectuais pendant plusieurs semaines en partenariat avec les Hôpitaux de Paris une préparation au sommeil, ce qui me permit de savoir avant le départ de quelle quantité de sommeil j'allais avoir besoin quotidiennement pour ne pas me retrouver dans une situation d'épuisement permanent.

Lorsque cette liste fut établie, Michel Caminada, qui fut un remarquable conseiller tout au long de la préparation et même au moment du départ, eut l'idée géniale d'effectuer un conditionnement de ces médicaments par type de traitement.

Ainsi, j'emportais à bord 8 boîtes, la première contenant les médicaments spécifiques aux problèmes de peau et de saignement, la seconde pour les diarrhées, une autre pour la constipation, une autre pour les oreilles et la bouche, une autre pour les douleurs de tout genre, une autre pour le spectre ORL, une autre pour les yeux, et enfin la dernière pour les pansements et produits divers.

A ce rangement ordonné, il ajoutait une liste de sa propre conception et séparée en plusieurs parties reprenant le contenu de chaque boîte. Par ailleurs, devant chaque nom de médicament, il précisait la posologie. De cette façon, la recherche et l'emploi à bord d'un médicament spécifique adapté à un problème particulier était considérablement simplifiée.

Voici cette liste :

*Transat Kayak Solo - Capitaine Cook 2*  
**PHARMACIE de BORD**

**1/ Douleurs**

**- Douleurs classiques "normales"**

- ⌘ Niveau 1 : Aspirine Upsa = 3 comprimés par jour
- ⌘ Niveau 2 : Efferalgan 500 mg = 3 comprimés par jour
- ⌘ Niveau 3 : Doliprane = 3 comprimés par jour
- ⌘ Niveau 4 : Dafalgan = 3 comprimés par jour
- ⌘ Niveau 5 : Temgesic = Uniquement pour douleurs rebelles et très violentes.  
*Ne pas avaler ni croquer. Faire fondre lentement le comprimé sous la langue.*

**- Douleurs générales**

- > Baralgine = 2 comprimés par jour

**- Douleurs musculaires, articulaires et dorsos-lombaires**

- > Coltramyl = 2 comprimés par jour  
*Risque de légères diarrhées*
- > Di-Antalvic = 2 gélules, voire 3, 4 maxi / jour  
*associer avec Coltramyl et Feldene si besoin*
- > Feldene = 1 comprimé par jour dans un verre d'eau  
*peut traiter la sinusite*
- > Profenid = 1 gelule / jour pendant 8 jours

**- Douleurs abdominales et intestinales**

- > Spasfon-Lyoc = 1 comprimé à sucer
- > Buscopan = 2 comprimés / jour pendant 8 j.

**- Nausées, vomissements**

- > Motilium = 4 à 6 comprimés par jour

**2/ Yeux**

- > Oveline = Irritation solaire
- > Chibroxine = Yeux rouges
- > Biocidant = Yeux rouges purrulents

### 3/ Oreilles (otites)

> Polidexa = 3 à 4 gouttes 2 fois / jour  
pendant 10 jours

### 4/ Bouche

> Daktarin gel buccal = Traitement des mycoses et  
boutons dans la bouche  
> A.T.S. = Antiseptique buccal  
gingivo stomatique - Aptides

### 5/ Spectre O.R.L. (Rinite, Sinusite)

> Pivalone (neomycine) = 1 à 2 pulvérisations dans chaque narine  
4 fois / jour si écoulement "sale"  
> Pivalone = 1 à 2 pulvérisations si écoulement clair  
> Rulid = 1 comprimé matin et soir  
> Penglobe = 2 comprimés / jour pendant 8 jours  
> Usnacim = 2 gélules / jour pendant 8 jours  
(si échec de Penglobe)  
> Celestene = 1 injection dans la fesse  
Mettre la seringue, évacuer  
l'air en poussant le piston.  
Une goutte doit perler en  
haut de l'aiguille  
> Ventoline = Bronchodilateur

## 6 / Problèmes de peau

### **- Infections cutanés**

> Orbegine 500 mg = 2 gélules matin et soir  
4 jours selon évolution

### **- Allergie**

> Clarithyne = Erruption et démangeaison  
1 comprimé par jour

### **- Brulures**

> Tulle gras  
> Flammizine = Complémentaire au Tulle gras

### **- Tendinites**

> Percutalgine = 2 à 3 fois par jour  
Arrêt immédiat si allergie  
Bien se laver les mains  
  
> Geloene = 2 à 3 fois par jour

### **- Mycose**

> Amycor = 2 fois par jour pendant 10 jours

### **- Furoncles**

> Fucidine = 3 applications par jour

### **- Hémorroïdes**

> Proctococ = 1 à 2 applications par jour  
> Cyclo 3 = 3 gélules par jour

### **- Affections inflammatoires**

> Cidermex = 1 à 2 fois par jour

### **- Plaies**

> Steristrip = Bandelettes : Coupures, etc

## 7/ Saignement

> Dicynone = 6 ampoules  
(application sur saignement)  
> Biseptine = Solution antiseptique locale  
> Bétadine dermique = Lavage des plaies

## 8/ Pansements

> Compresses stériles		
> Tricostéрил	=	<i>Pansements</i>
> Tricostéрил	=	<i>Ruban adhésif (2 rouleaux)</i>
> Coheban	=	<i>Bande élastique de contension</i>
> Doigtier	=	<i>X 2 en peau</i>
> Elastoplast	=	<i>X 1 en 4,5 cm</i>
> Bandes de gaze	=	<i>X 1 en 4 cm &amp; X 1 en 5 cm</i>

## 9/ Diarrhées

> Smecta	=	<i>3 fois deux sachets par jour jusqu'à amélioration</i>
> Ercefuryl	=	<i>2 fois par jour pendant deux à 3 jours</i>
> Immodium	=	<i>2 fois par jour pendant 3 jours</i>

## 10/ Constipation

> Normacol	=	<i>2 sachets par jour</i>
> Normacol	=	<i>Poire de lavement (X2)</i>

## 11/ Autres

> Ultra levure	=	<i>50 gélules Prendre 1 gélule par jour dès la prise d'un traitement antibiotique ou anti inflammatoire</i>
> Quotivit	=	<i>Vitamines et sels minéraux 1 gélule tous les deux jours</i>

. . .

Il est intéressant de noter que je n'aurai utilisé au cours de cette traversée qu'un nombre très limité de médicaments, ce qui porte à croire qu'en dépit du caractère traumatique d'une telle expérience, il y a relativement peu de risques de contracter des maladies.

Toutefois, on notera également que le nombre de problèmes de santé rencontrés fut bien moins important chez moi que chez Gérard d'Aboville par exemple. Certains médecins attribueront cette différence au fait que Gérard d'Aboville était âgé de 20 ans de plus que moi, et que par conséquent, son organisme était probablement moins résistant.

Enfin, il fut pour moi essentiel d'un point de vue mental d'embarquer une pharmacie complète. Disposant de tous les remèdes aux problèmes que je pouvais éventuellement rencontrer au cours de la traversée, je partais ainsi confiant et je le suis resté jusqu'à l'arrivée sans qu'un seul soucis médical vienne me faire craindre l'abandon à un moment ou à un autre.

. . .

Afin de conserver tout ces médicaments à l'abri, nous les avons rangé dans des boites plastique étanche, type "*Tuperware*" placées dans le caisson le plus à l'arrière du kayak.

. . .

L'ensemble de cette pharmacie, d'un coût estimé à XXX francs, nous fut gracieusement offert par la pharmacie XXXXX de Bezons.