



30

L'exposition au froid peut être lourde de conséquences. Voici comment vous protéger d'une hypothermie en situation de détresse.

En cas de maladie ou d'accident, le corps humain est particulièrement sensible à l'action du froid et une hypothermie peut rapidement prendre une tournure dramatique. Comment alors se protéger au mieux d'une hypothermie aux conséquences potentiellement mortelles ? À titre préventif, il est important de connaître les situations susceptibles d'induire une hypothermie et la manière dont notre corps réagit au froid.

Quand le corps perd de la chaleur

Notre corps dégage constamment de la chaleur vers l'extérieur par le biais de la peau et de la respiration. L'hypothermie survient lorsque le corps perd sur une période prolongée plus de chaleur qu'il n'en produit. Trois facteurs favorisent l'abaissement de la température corporelle : la convec-

tion, la déperdition et la conduction thermique. La déperdition correspond à l'évacuation naturelle de chaleur par voie cutanée. La conduction thermique joue surtout un rôle lorsque l'on est assis ou couché sur un sol froid. En ce qui concerne la convection, on peut imaginer que le corps est toujours entouré d'une couche d'air chaud relativement stable. Si elle est emportée par le vent, on peut aussi parler du facteur « Wind Chill », qui augmente avec la vitesse du vent.

S Facteurs favorisant l'hypothermie

1. **Convection** (flux d'air sur la peau)
2. **Déperdition** (perte naturelle de chaleur par voie cutanée)
3. **Conduction** (contact de la peau avec une surface froide)

Le corps fonctionne au ralenti

En temps normal, la température du corps humain se situe autour de 37°C. Si elle menace de baisser, le corps réagit en tentant, d'une part, de limiter les pertes de chaleur, et d'autre part, de produire de la chaleur. Il réduit la perte de chaleur par la contraction des vaisseaux sanguins dans les bras et les jambes, de sorte que le sang chaud reste au centre du corps, où se trouvent les organes vitaux. Il s'efforce, d'autre part, de produire de la chaleur par le biais de tremblements spasmodiques. Ces deux réactions au froid sont certes désagréables mais pas dangereuses en soi.

Il en va tout autrement des effets secondaires : le corps a besoin de plus de calories, le cœur pompe plus fort, et plus l'hypothermie est sévère, plus la circulation sanguine est lente. L'hypothermie présente un danger consi-

dérable pour le patient ou la patiente, surtout après un accident en haute montagne – mais aussi en plaine et, suivant les circonstances, également en été.

Nos dix conseils sur la manière de se protéger d'une hypothermie (voir encadré) reposent sur les constats qui précèdent. Selon la situation et le matériel à disposition, vous ne serez sans doute pas en mesure d'appliquer tous ces conseils à la lettre, mais ils vous inciteront peut-être à compléter judicieusement votre équipement personnel.

La Rega en mission contre le froid

Vous n'êtes pas le seul à pouvoir contribuer à la réduction des conséquences de l'exposition au froid en adoptant le bon comportement. La Rega s'efforce elle aussi d'atténuer la problématique de l'hypothermie

Conseil Rega

« Enroulez étroitement une couverture isothermique autour de vous pour limiter la déperdition de chaleur. »

tout en maintenant au chaud ses patients. Ainsi, tous les hélicoptères de sauvetage sont équipés d'une série de moyens auxiliaires qui contribuent à réduire les conséquences d'une hypothermie.

À l'aide d'une couverture isothermique à revêtement métallique, nos sauveteurs peuvent par exemple prévenir la déperdition de chaleur corporelle. En complément, ils et elles utilisent souvent une couverture chauffante pour faire grimper la

température du patient. Le système « Buddy Lite » fait également partie de l'équipement standard de la Rega : ce chauffe-perfusion portable réchauffe le sang et les fluides à usage médical. La personne secourue bénéficie ainsi pleinement de la chaleur du produit qui lui est administré.

Il n'en reste pas moins que le meilleur sauvetage est toujours celui qui est évité. Une planification minutieuse et un bon équipement permettent d'éviter les accidents. Si vous avez malgré tout besoin d'une aide médicale, ne tardez pas à donner l'alerte – surtout pendant la saison froide. Le froid peut devenir un adversaire redoutable.

Nous vous souhaitons, d'ores et déjà, chères lectrices, chers lecteurs, une saison hivernale sans accident.

Karin Hörhager

31

S Pour vous protéger d'une hypothermie

- 1 Restez actif-ve.** Si la situation le permet (ni blessure, ni risque de chute), cela aidera votre corps à produire de la chaleur.
- 2 Isolez le corps du sol.** Placez couvertures, vestes ou feuilles sous votre corps pour limiter l'effet de conduction.
- 3 Utilisez une couverture isothermique.** Enroulez-la étroitement autour de vous pour limiter la déperdition de chaleur.
- 4 Enfilez des vêtements secs.** Changez dès que possible les habits humides ou mouillés. Relâchez les vêtements qui serrent pour favoriser la circulation sanguine. Portez un bonnet, cela permet d'éviter de perdre de la chaleur.
- 5 Réduisez la surface de contact corporel.** Roulez-vous en boule ou serrez-vous les uns contre les autres si vous êtes en groupe.
- 6 Restez éveillé-e.** En phase de sommeil, la production d'énergie et donc de chaleur diminue fortement.
- 7 Absorbent des calories.** En cas de longue attente dans le froid, une barre de céréales ou du chocolat assure un bon apport en énergie.
- 8 Mettez-vous à l'abri du vent.** Selon le terrain, cherchez refuge dans un bâtiment, derrière un rocher ou un arbre ou creusez un trou dans la neige.
- 9 Buvez des boissons chaudes.** Évitez de consommer de l'alcool, qui a un effet vasodilatateur et accroît la déperdition de chaleur.
- 10 Abstenez-vous de fumer.** Fumer procure une brève sensation de chaleur mais a pour effet de contracter les vaisseaux sanguins dans les mains et les pieds au point qu'il peut en résulter des gelures localisées.

