

ANNEXE J

Hypothermie

QU'EST QUE C'EST ?

Une situation dans laquelle l'exposition à l'air froid et/ou l'eau froide baisse la température du corps. Elle peut entraîner la mort, suite à une baisse trop importante de la température du cerveau ou du cœur.

POURQUOI S'EN PREOCCUPER ?

L'hypothermie, même légère, diminue l'efficacité de l'équipage et augmente le risque d'accidents coûteux. Une gestion préventive de l'hypothermie est donc un avantage important pour la vaincre.

PREVENTION

- Porter des vêtements chauds et un harnais/gilet de sauvetage. Embarquer un ensemble complet de mauvais temps pour tout l'équipage. Les combinaisons sèches sont excellentes. Isoler toutes les zones du corps, particulièrement les zones perdant beaucoup de chaleur : tête, cou, aisselles, côtés du torse et aines. Rester chaud et sec, mais éviter la transpiration ; porter des vêtements les uns par-dessus les autres.
- alterner fréquemment les tours de veille
- avoir suffisamment de temps de repos pour éviter la fatigue
- boire et manger normalement, pas d'alcool
- empêcher la déshydratation surveiller la coloration des urines (boire davantage si la coloration s'intensifie)
- éviter le mal de mer
- tenir compte des problèmes médicaux spécifiques des membres d'équipage
- entraîner régulièrement l'équipage aux manœuvres de récupération d'homme à la mer
- avoir au moins deux personnes entraînées à RCP (réanimation cardio-pulmonaire)

SURVIVRE EN EAU FROIDE (moins de 25°)

- si le bateau est en perdition, enfilez des combinaisons sèches ou de survie s'il y en a. Demandez de l'aide par radio : donner sa position, le nombre d'équipiers, les blessures, la description du bateau. Faire des signaux visuels de détresse. Rester si possible en bas. Rester à bord jusqu'à ce que le naufrage soit inévitable.
- Si vous quittez le bord, lancez le radeau de sauvetage et la balise EPIRB. Prenez le container de survie, des signaux visuels de détresse et la VHF portable étanche. Installez-vous dans le radeau, restez hors de l'eau car l'eau refroidit la température du corps 20 fois plus vite que l'air. Si possible, restez à proximité du bateau.
- Si vous êtes dans l'eau, l'équipage doit rester groupé près du bateau. De cette façon, il est plus facile de vous retrouver et permet de garder le moral. Montez dans le radeau, gardez sur vous la combinaison de survie ou combinaison sèche si vous en avez mis une.
- Si vous ne portez pas de combinaison sèche ou de survie, assurez-vous de porter un gilet de sauvetage, gardez vos vêtements et vos chaussures pour vous isoler et flotter. Gardez votre bonnet pour protéger la tête. Gardez autant de parties du corps que possible hors de l'eau, dès que possible - en étant dans le radeau ou sur une épave flottante. Évitez de nager ou de vous déplacer dans l'eau car cela augmente la perte de chaleur. Réduisez les surfaces corporelles exposées. Une protection de visage préservant des embruns sur le gilet de sauvetage permet de moins avaler d'eau de mer et évite de « boire la tasse » lorsque vous êtes plongé dans l'eau froide.

AVERTISSEMENT

- ❑ les premiers secours en cas d'hypothermie sévère et critique consistent à réchauffer, pour stabiliser la température. Un réchauffement rapide, comme douche ou bain chaud, peut être fatal ; il peut, au minimum, créer des complications. Laisser le corps se réchauffer lui-même lentement.
- ❑ la température corporelle remonte après plus lentement que la température de la peau, pendant le réchauffement. Protéger la victime pendant une longue période, après l'apparente récupération, ou jusqu'à ce que les secours médicaux arrivent. De nombreuses heures sont nécessaires au retour à une température normale, même si la victime dit avoir récupéré.
- ❑ Partez du principe qu'il y a toujours hypothermie dans le cas d'homme à la mer, lorsque la victime a été exposée pendant plus de 10 à 15 minutes
- ❑ La victime peut également souffrir d'une quasi noyade, ce qui nécessite alors de l'oxygène. Surveillez les vomissements.
- ❑ En cas d'évacuation par hélicoptère, protéger la victime (y compris la tête) du froid occasionné par les bourrasques des pales.

PREMIER SECOURS EN CAS D'HYPOTHERMIE

DANS TOUS LES CAS

- ❑ mettre la victime à l'horizontal
- ❑ mettre la victime au sec, à l'abri, et au chaud
- ❑ lui permettre d'uriner depuis une position horizontale
- ❑ la manipuler avec douceur
- ❑ enlever les vêtements humides (les couper si nécessaire)
- ❑ passer de l'eau tiède (agréable au contact de votre peau) sur la tête, le cou, le torse et l'aîne - utiliser des bouteilles d'eau chaude, des serviettes de toilette chaudes et humides
- ❑ couvrir avec des couvertures ou sacs de couchage ; isoler du froid - y compris la tête et le cou
- ❑ faire un rapport au médecin par radio.

CAS BENINS

- ❑ la première chose à faire est d'empêcher d'autres pertes de chaleur et de permettre au corps de se réchauffer lui-même
- ❑ donner des boissons chaudes et sucrées - pas d'alcool, pas de caféine
- ❑ approcher de sources de chaleur douce pour stabiliser la température, et/ou
- ❑ réchauffer jusqu'à la limite de transpiration
- ❑ garder la victime au chaud et à l'horizontal pendant plusieurs heures

CAS MODERES

- ❑ idem ci-dessus
- ❑ offrir à la victime des gorgées de boisson chaude uniquement si la victime est totalement consciente et capable d'avaler sans difficulté - pas d'alcool, pas de caféine
- ❑ faire examiner la victime par un médecin

CAS SEVERES

- ❑ obtenir un avis médical dès que possible, en utilisant votre radio
- ❑ aider la victime, mais éviter de la secouer - des manipulations brutales peuvent causer un arrêt cardiaque ou une fibrillation ventriculaire du cœur
- ❑ pas de nourriture ni de boisson
- ❑ surveiller les vomissements et être prêt à désencombrer les voies respiratoires
- ❑ ignorer les remarques « laisse moi, je vais bien », la victime est en danger - continuer à la surveiller
- ❑ allonger la victime dans une couchette calée, surélever les pieds, la garder immobile ; pas d'exercice
- ❑ passer de l'eau tiède sur la tête, le cou, le torse et l'aîne - empêcher la température de baisser, mais éviter qu'elle ne remonte trop vite

CAS CRITIQUES

- Partez toujours du principe que la victime peut survivre - les victimes d'hypothermie peuvent paraître décédées, n'abandonnez pas - le pouls peut être difficile à trouver, la respiration peut être arrêtée
- Manipulez la victime avec un soin extrême
- Positionnez la tête en arrière pour favoriser le passage de l'air - regardez, écoutez et essayez de sentir la respiration et un pouls, pendant une à deux minutes complètes
- En cas de respiration ou de pouls, peu importe qu'il/elle soit faible ou lent, ne faites pas de RCP, mais surveillez attentivement les modifications des signes vitaux
- Stabilisez la température avec les sources de chaleur disponibles, par exemple avec le torse dénudé d'un autre membre d'équipage contre le dos qui le réchauffe (laissez les jambes en dehors)
- Si aucune respiration et aucun pouls n'apparaît pendant une ou deux minutes, commencez une RCP immédiatement. N'abandonnez pas tant que la victime est chaude - vivante ou décédée
- Aide médicale impérative - hospitalisation nécessaire

<u>NIVEAUX DES SYMPTOMES D'HYPOTHERMIE</u>	
	<p><u>CONDITIONS BENINES (36-34°)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * frissons, mains et pieds froids * encore alerte et autonome * engourdissement des membres, perte de dextérité, maladresse * douleur due au froid
	<p><u>CONDITIONS MODEREES (34-32°)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * idem ci-dessus * confusion, perte de notion du temps et de la capacité de raisonnement
	<p><u>CONDITIONS SEVERES (32-28°)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * les frissons diminuent ou cessent * davantage de perte de raisonnement et de mémoire, confusion, comportement anormal * la victime semble ivre ; très maladroite, elle bredouille, nie le problème et peut refuser l'aide * incapable de s'aider elle-même * victime dans un état demi conscient à inconscient * rigidité musculaire croissante
	<p><u>CONDITIONS CRITIQUES (28° et moins)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * inconscient, peut sembler décédé * respiration inexistante ou pas apparente * pouls ralenti et faible, ou pas de pouls décelé * peau froide, pouvant être colorée bleu gris * rigidité importante <p>Note : la plupart des symptômes physiques varient d'une personne à l'autre et peuvent être des indicateurs peu fiables de la température corporelle. Seule une température basse en prise rectale peut être fiable pour la température du corps (la bouche se refroidissant trop rapidement). En général, lorsque la température corporelle chute, les symptômes augmentent.</p> <p>Reproduit avec l'aimable autorisation de l'US Sailing</p>