

Automne : attention à l'hypothermie

Au Canada, les morts par hypothermie sont plus nombreux en automne qu'en hiver. Une raison à cela : la pluie !

Qu'est-ce que l'hypothermie ?

C'est un abaissement de la température corporelle centrale. Sa sévérité s'exprime selon 4 stades :

- [36,7°C à 35°C] : sensation de froid
- [35°C à 32°C] : hypothermie *légère*
- [32°C à 28°C] : hypothermie *modérée*
- moins de 28°C : hypothermie *grave*

L'hypothermie, au sens médical du terme, n'est donc diagnostiquée qu'à partir d'un abaissement à 35°C de la température corporelle. Malheureusement, à ce stade vous êtes déjà exposé à de sérieuses conséquences et surtout vous avez un besoin de secours immédiat.

C'est pourquoi, il est une règle à toujours respecter lorsque l'on pratique des activités en pleine nature : je dois agir aux premiers signes de refroidissement et ne pas attendre de basculer en hypothermie.

Quels sont les premiers signes d'un refroidissement corporel ?

- pieds, mains, oreilles et nez froids
- urine abondante
- sensation de froid au buste et au dos
- frissons réguliers

Les symptômes types d'une hypothermie légère sont une dextérité amoindrie (incapacité de mettre son bonnet ou de fermer sa veste) et le frisson constant. Ces signes sont des alertes qu'il faut prendre au sérieux.

Attention aux enfants !

Les symptômes classiques de l'hypothermie ne sont pas toujours visibles chez l'enfant. Il conviendra donc de surveiller son activité. S'il est peu actif, silencieux et sans appétit, il est temps de s'inquiéter. Pour le réchauffer, procédez alors comme pour l'adulte.

Comment s'en prémunir ?

La pluie et le vent, communs en automne, sont des facteurs aggravants du refroidissement corporel. Entièrement mouillé, un vêtement perd les 2/3 de son potentiel d'isolation thermique et la conductivité de l'eau est 25 fois supérieure à celle de l'air. Porter un vêtement mouillé peut donc rapidement vous faire basculer en hypothermie.

Le vent quant à lui majore la déperdition de chaleur par évaporation (effet *wind-chill*).

Cumulés, ces deux effets sont donc redoutables.

Comment se réchauffer ?

Il faut rapidement adopter les 3 principes de base : se réchauffer, se mettre au sec, s'abriter du vent. Voici les gestes à effectuer :

- mettre des vêtements chauds et secs
- bien se couvrir la tête et la nuque
- revêtir une couche de vêtements imperméables et coupe-vent
- trouver un refuge à l'abri du vent et de la pluie
- réaliser un point chaud (technique de spéléologie/canyoning) : pour cela monter votre abri de secours et utiliser des sources de chaleur extérieure (chaufferette, bougie)
- boire/manger chaud et sucré
- s'enrouler dans son duvet et/ou sa couverture de survie



Matériel pour se protéger efficacement de la pluie et du vent

- une veste imperméable coupe-vent type *Gore-tex*
- un sweat chaud synthétique type *Primaloft* (pas de duvet, beaucoup moins efficace si mouillé)
- une sous-couche en laine merinos (ne pas porter de coton)
- une paire de chaussures en *gore-tex*
- une paire de mini-guêtres
- un sac étanche pour y mettre ses vêtements de rechange
- un briquet et des allume-feux
- des chaufferettes
- un tour de cou type *Buff* (nuque)
- un bonnet
- une paire de sous-gants
- un thermos de thé chaud sucré
- point chaud : abri type *Point Chaud Résurgence* et une bougie de survie à grande flamme

Et les incontournables :

- un sifflet et un couteau
- une couverture de survie
- une lampe frontale avec piles neuves
- des barres de céréales et une gourde
- un sachet type *Ziploc* pour le téléphone portable et les pièces d'identité



point chaud