

# ATTENTION HYPOTHERMIE

Manche, Atlantique et même Méditerranée des eaux souvent inférieures à 15°  
Si on nage dans une eau à 15° C, en 15 minutes, l'hypothermie est là...

## l'hypothermie menace.

**On estime que, pour 20 % des naufragés recueillis en mer froide il y a un risque vital pendant ou après le recueil.**

Une personne tombe dans une mer froide : première chose à faire...

### Faire alerter les secours par un témoin

- en mer, prévenir le CROSS : VHF canal 16 en toute priorité (sinon portable ~~1616~~) 916 vers la fin de l'année 2014
- A terre et dans toute l'Europe Téléphone 112

- En mer, porter un VFI (cf. pages « Homme à la mer ») adapté à ses activités :

- le VFI maintient la tête et le cou hors de l'eau et permet la survie.
- Par temps froid, porter un bonnet car on perd environ la moitié de sa chaleur par la tête et le cou.
- Mettre trois couches de vêtements : synthétique sur la peau qui absorbe la sueur, laine qui reste chaude même mouillée, vêtement imperméable. Si on tombe à l'eau ne pas les enlever : ces 3 couches de vêtements et ces trois couches d'eau vous protégeront du froid.

- Dans l'eau ne pas nager pour se réchauffer.

Il y aura une perte d'énergie qui vous épuisera et l'eau va se brasser au contact de la peau : c'est le phénomène qui fait perdre le plus de chaleur. On peut nager si on a une combinaison de plongée, de survie ou pour trois raisons : pour rejoindre un autre naufragé ou un moyen de flottaison, pour fuir un danger (bateau en feu, nappe de carburant, remous d'un navire qui sombre).

- N'abandonner son bateau qu'en dernier recours.

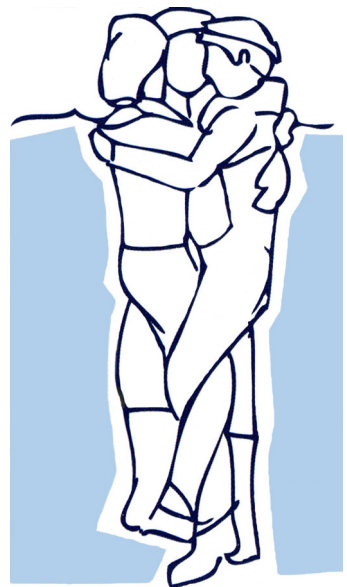
Toute épave est bien venue : elle permettra éventuellement de sortir le maximum de son corps de l'eau (l'eau conduit le froid 25 fois mieux que l'air sec à température égale). S'amarrer si on le peut, avant que le corps ne s'épuise.

À défaut se mettre « en boule », dans la position de fœtus pour abriter les zones de déperdition majeure (aisselle, aines, flancs, creux poplités).

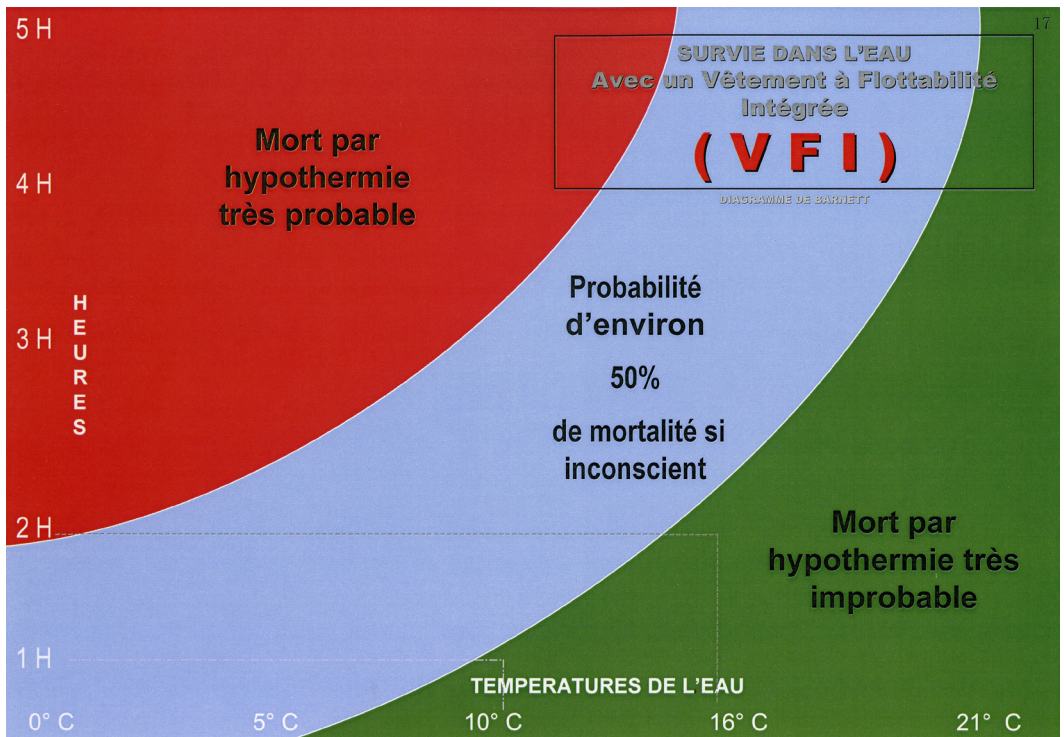


Position du fœtus

- A plusieurs adopter la position « en grappe » : pour être vus et se soutenir mutuellement ; s'amarrer les uns aux autres. Se mettre dos aux vagues, se protéger les yeux, le visage...



Position en grappe



- **Garder le moral** : se souvenir de ceux qui ont résisté à des conditions extrêmes ; savoir que le froid installé brutalement protège le cerveau et que des survies exceptionnelles sont régulièrement rapportées. Tout faire pour ne pas se laisser endormir par « la mort froide ».

## RECUEIL d'un NAUFRAGÉ en eau froide

- **l'hypothermie installée sera reconnue à 4 signes** :

- Les gros frissons musculaires
- La perte de la dextérité manuelle
- Les troubles du comportement (repli sur soi, opposition,...)
- La sensation de marbre froid ressentie lorsque l'on place son poing dans le creux de l'aisselle du naufragé.

- **Les stades de l'hypothermie**

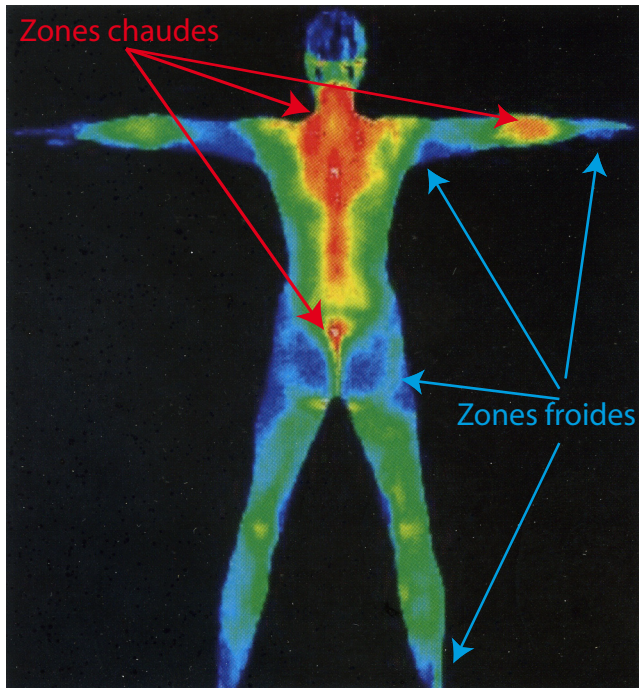
- La victime frissonne : hypothermie légère ( $T > 34^{\circ}$ )
- La victime ne frissonne plus mais peut bouger ses membres : hypothermie modérée (30 à  $34^{\circ}$ )  
PRUDENCE ++ dans l'action
- Victime totalement immobile : hypothermie sévère ( $T < 30^{\circ}$ ) - Danger extrême

ALERTER les secours

- Recueillir si possible à l'horizontale, et surtout, **allonger la victime** quel que soit son état. La position debout est nocive pour le cœur et favorise des échanges de sang froid (« écorce », peau, extrémités) et de sang chaud (« noyau » = tissus profonds, cœur, gros vaisseaux, cerveau),...des troubles du rythme cardiaque et un désamorçage de la pompe cardiaque peuvent survenir.

- Dans le même esprit **ne pas frictionner** (surtout les membres) de **ne pas inciter à faire des mouvements, ne pas donner d'alcool** qui donne une fausse sensation de réchauffement mais fait affluer le

sang chaud du noyau vers l'écorce froide.



- Etre peu interventionniste surtout si les secours peuvent être sur zone **dans l'heure** : **pas de réchauffement artificiel brutal**, pas de bain ou de douche chaude.

- Dans un local chauffé, à l'**abri du vent**, **déshabiller avec douceur**, ne pas hésiter à couper les vêtements avec des ciseaux pour éviter les manipulations. Sécher sans frotter, isoler d'un support froid, **envelopper le corps en sandwich** dessous et dessus (3 couches : chamoisine, couverture de survie ou grands sacs «poubelle», couverture de laine). Bien envelopper la tête et le cou (bonnet + couverture de survie).

- Si le naufragé peut boire seul, lui donner des boissons chaudes et sucrées.

- Les naufragés en état d'hypothermie ( $T < 34^{\circ}$ ) sont « **fragiles comme de la porcelaine** » : les mobiliser le plus doucement possible...un choc brutal peut leur être fatal.

◇ **Ne pas se fier aux états de mort apparente** (peau blanche et froide, pouls et respiration imperceptibles, inconscience) et mettre en œuvre les conseils ci-dessus.

◇ **Accompagner la victime** et surveiller la conscience, la respiration, le pouls

◇ **Bien sûr...**parler, réconforter ; expliquer ce que l'on fait, ce qui va se passer, ce qui s'est passé avant...

Docteur Michel REGUER,  
médecin SNSM (1)

---

(1) Collaboration : Dr Charles HUDELO - SNSM Paris, Olivier COATANEA - SNSM Brest, Yann CHAUTY - CEPS, Emmanuel AUDRAIN - cinéaste Lorient.

