

# Je vais être exposé au grand froid : que dois-je savoir ?

**Le site du Docteur Jean Antoine BATOT**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr](http://www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

**Haute altitude, excursion en région polaire ou vague de froid inhabituelle, une exposition prolongée à des températures négatives entraîne deux principaux risques pour la santé : les gelures et l'hypothermie. Une bonne préparation et une prise en charge rapide en cas de problème permettent de réduire efficacement ces risques.**

## Comment me préparer à affronter le froid ?

Pour limiter les risques de gelure et d'hypothermie, préparez soigneusement votre sortie.

- Habillez-vous chaudement. En multipliant les épaisseurs de vêtements, vous emprisonnez de l'air chaud entre chaque couche. Mettez d'abord un vêtement près du corps qui absorbera la transpiration (celle-ci renforce la sensation de froid), puis empilez les couches pour terminer par une dernière couche imperméable et coupe-vent.
- L'organisme perd beaucoup de chaleur par les extrémités : mains, pieds et tête. Couvrez donc particulièrement ces endroits (gants épais, chaussettes, chaussures imperméables, bonnet, écharpe).
- En cas de froid extrême, mettez un tissu, votre écharpe par exemple, sur votre bouche et votre nez pour éviter d'inspirer de l'air glacial.
- Mangez et buvez régulièrement. Contrairement à une idée reçue, l'alcool ne réchauffe pas ! Il est même à proscrire totalement : la sensation de chaud, alors que vous perdez de la chaleur, risque de masquer les symptômes de l'hypothermie, vous empêchant de réagir rapidement.
- Dès la sensation de froid, bougez en permanence. Attention tout de même, il faut éviter les efforts physiques trop importants : le froid force le cœur à battre plus vite pour garder une température

interne normale. Le risque de problèmes cardio-vasculaires est donc plus élevé.

- Ne sortez jamais seul dans des conditions extrêmes. Assurez-vous toujours que plusieurs personnes soient au courant de votre trajet et de vos heures de départ et de retour.

## Quels sont les symptômes d'une gelure ?

En cas de grand froid, notre organisme favorise la circulation sanguine vers les organes vitaux, le cœur et le cerveau, au détriment des extrémités. Ce sont ainsi les orteils, les doigts, et parfois le visage qui sont les plus touchés par les gelures. On parle de gelure lorsque la peau et les tissus qu'elle protège commencent à geler : c'est une brûlure par le froid.

Dans un premier temps, la peau rougit, picote, et devient douloureuse. Cette douleur s'accroît, puis la zone devient peu à peu insensible, avec une sensation d'engourdissement. Si certaines gelures sont superficielles, d'autres plus profondes entraînent une nécrose des tissus, c'est-à-dire la mort des cellules touchées. Ces gelures graves peuvent mener à l'amputation de la région touchée.

## Que faire en cas de gelure ?

Prenez toujours très au sérieux les premiers signes d'une gelure. Sur le moment, il est impossible de savoir s'il s'agit d'une gelure superficielle sans gravité ou d'une destruction profonde des cellules entraînant de graves complications.

Sur le terrain, le principal est de vous soustraire à l'action du froid et de ne commencer le traitement que si les conditions le permettent. Il ne faut en aucun cas réchauffer une zone gelée sauf si l'on est sûr que ce réchauffement pourra être durable et permanent jusqu'à l'arrivée des secours. La situation la plus dramatique serait celle d'une "re-gelure" sur une lésion préalablement réchauffée.

- Il est fortement déconseillé de masser, frotter, frictionner ou de brûler (avec la flamme d'un briquet ou de l'eau très chaude par exemple) la gelure, vous risquez d'aggraver la destruction des cellules.
- Si vous le pouvez, rendez-vous rapidement dans un endroit plus chaud et placez la zone touchée dans un vêtement chaud, contre votre peau ou celle d'une autre personne.
- Vous pouvez immerger la peau gelée dans une eau, si possible additionnée d'un antiseptique, à 38 ou 39 °C, légèrement plus chaude que la température du corps. Son dégel risque de causer une très vive douleur.
- Dans le cas de gelures aux pieds, n'enlevez pas vos chaussures si vous devez encore marcher ou skier : un gonflement lié à la gelure vous empêcherait de les remettre.
- Si la gelure est profonde, appelez rapidement des secours pour obtenir au plus vite un traitement médical.

## Quels sont les signes d'une hypothermie ?

On parle d'hypothermie lorsque la température interne du corps descend en dessous de 35°C. Vous commencez à avoir des frissons, la chair de poule et ressentez parfois de la fatigue.

Si votre température interne continue à chuter, vous pouvez paradoxalement avoir une sensation de chaleur. Les frissons s'intensifient, vous êtes confus et avez du mal à marcher ou à manipuler des objets.

Lorsque la température interne descend en dessous de 32°C, l'hypothermie est sévère et peut conduire à la mort. Vous ne frissonnez plus, vous avez des difficultés à parler et pouvez même souffrir d'amnésie. La peau devient bleue et boursouflée, le pouls et la respiration ralentissent dramatiquement.

## Que faire en cas d'hypothermie ?

Dans le cas d'un début d'hypothermie, continuez à bouger et prenez une boisson chaude et non-alcoolisée. Une hypothermie sévère et prolongée nécessite des soins médicaux immédiats. Prévenez dès que possible les secours, en leur indiquant votre état (le numéro d'urgence 112 est valide dans toute l'Union européenne).

En attendant les secours, enveloppez-vous dans une couverture sèche ou réchauffez-vous « peau à peau » avec une autre personne. Le réchauffement ne doit pas être trop brutal : ne frictionnez pas les membres, n'utilisez pas de bouillote ou de couverture chauffante.

**Vous aurez parfois l'impression qu'il fait plus froid que les températures annoncées par la météo. On parle de température ressentie ou de refroidissement éolien : le vent accentue la sensation de froid et donc les risques de gelures et d'hypothermie. Par exemple, à -5°C, un vent de 50 km/h donnera une température ressentie de -15°C. L'eau, elle aussi, accélère fortement la perte de chaleur : le corps s'y refroidit 25 fois plus rapidement que dans l'air.**