

L'hypothermie est un refroidissement général de l'organisme avec abaissement progressif de la température corporelle centrale. Toutes les fonctions de l'organisme se ralentissent, ce qui entraîne d'abord un affaiblissement de la volonté, une perte de vigilance et, en terme ultime, un arrêt cardio-respiratoire. L'hypothermie peut être définie comme la baisse de la température centrale du corps au-dessous de 35°C. Cet état survient fréquemment lors de chute dans des crevasses, quand on reste enterré sous des avalanches de neige, et toutes les fois qu'un blessé est laissé exposé au froid et à la neige. L'hypothermie ne survient généralement qu'à l'occasion d'expositions prolongées au froid. En l'absence de protection suffisante, elle peut être aggravée par un vent intense. L'hypothermie atteint surtout des alpinistes égarés ou immobilisés en paroi lors d'intempéries, ou pris dans des avalanches. L'hypothermie légère se manifeste par une sensation de froid et des frissons plus ou moins généralisés. Le malade conscient réclame et insiste sur la nécessité de réchauffement. Au dessous de 34° C, le tableau clinique se précise. L'hypothermie profonde est caractérisée par un état comateux et une rigidité. Sur place, il faut

- ◆ Soustraire le plus rapidement possible le blessé à l'action du froid,
- ◆ Éviter un réchauffement brusque dans une pièce ou un véhicule chauffés, un bain chaud,
- ◆ Veiller à la mobilisation prudente des membres, responsable d'un retour de sang froid accumulé dans les membres inférieurs vers le cœur.

QUELQUES CONSEILS PREVENTIFS.

- ◆ *Porter des vêtements appropriés à l'activité physique et sportive pratiquée et susceptibles s'adapter aux variations atmosphériques.*
- ◆ *Boire chaud et en abondance.*
- ◆ *Avoir une alimentation adaptée, hyper calorique (viande séchée, lard féculents, pâtes, fruits secs, légumes secs, etc.).*
- ◆ *Proscrire formellement les boissons alcoolisées, car l'alcool, en dilatant les vaisseaux, favorise la déperdition de chaleur à la surface de la peau.*