

Prévenir l'hypothermie en mer

C'est le refroidissement du corps humain principalement dans l'eau. L'hypothermie (sous-chaleur) est une des causes importantes de décès en mer.



Les **zones** corporelles majeures de perte de chaleur sont :

- **la tête** : non protégée elle peut perdre jusqu'à 50 % de toute la production de chaleur du corps ;
- **le cou, les flancs, l'aîne.**

Les protéger en priorité en les isolant si possible de l'eau, du vent, du contact avec toute surface froide...

Le corps élimine en conditions normales 95 % de la chaleur qu'il crée. Sa réponse à un environnement froid va se faire sous deux formes :

- la **contraction des vaisseaux sanguins** périphériques pour réduire la circulation sanguine en surface et sous la peau et progressivement dans tout ou partie des membres (chair de poule, froid aux pieds, aux mains...);
- une **production de chaleur plus intense** en faisant « vibrer » les muscles (frisson) pouvant aller jusqu'à leur complète tétanisation.

Sachez reconnaître les premiers signes de l'hypothermie chez vous-même et chez vos compagnons : frisson, confusion, maladresse, inconscience.

Protégez-vous du froid

- Ne buvez **pas d'alcool**.
- **Mangez** correctement et chaud.
- **Dormez** suffisamment.
- Le mal de mer provoque une déshydratation favorisant l'hypothermie. **Buvez de l'eau** en quantité suffisante.
- Portez un **bonnet de laine** couvrant la nuque. Si vous avez froid aux pieds, couvrez-vous la tête.
- Portez des **vêtements en laine et/ou en synthétique** mais pas en coton (ex : jean) qui, mouillés restent froids.
- Pour bien vous **protéger du froid**, portez plusieurs couches de vêtements (larges) plutôt qu'un gros pull.
- **Abritez-vous** du froid et de l'humidité.

Limitez les conséquences d'une immersion

- **Si vous avez une combinaison étanche**, entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de **l'enfiler en moins d'une minute** (même de nuit et par mauvais temps). Sachez où elle est stockée.
- **Dans l'eau** : même dans l'eau, enfiler votre combinaison étanche ou votre brassière.
- **Seul** : prenez la position fœtale en groupant les jambes et les bras afin de diminuer la perte de chaleur.
- **En groupe** : mettez-vous en grappe et attachez-vous ensemble. Mettez les enfants et les blessés au milieu.

Ces positions augmentent le temps de survie de 50%.

- **Ne nagez pas** : nager finirait par vous tuer (froid + fatigue).
- **Accrochez-vous à tout ce qui flotte**, au besoin amarrez-vous à un flotteur et si possible essayez de monter dessus pour sortir le plus possible de l'eau.

Traiter l'hypothermie

Si une personne est en hypothermie, il est nécessaire de prendre beaucoup de précautions. Suivez les conseils énoncés sur cette fiche.

Les premiers soins :

- **Manipulez** la personne en hypothermie avec **beaucoup de délicatesse**, le moindre choc pouvant la tuer (très grande fragilité du cœur).
- **Mettez le naufragé dans un local chauffé ou à défaut à l'abri du vent**. Si besoin est, glissez la personne dans un sac en plastique, de couchage ou enroulez-la dans des couvertures. Couvrir impérativement la tête et la nuque.

Le naufragé est conscient :

- Ne donnez **aucune boisson alcoolisée** sous peine de le tuer.
- **Ne le frictionnez pas** (vous feriez remonter le sang froid des membres vers le cœur et risqueriez de tuer la personne).
- Enlevez les **vêtements mouillés** en les découpant si nécessaire.
- **Séchez la personne** en la tamponnant avec serviette, papier absorbant... mais surtout sans la frotter.
- Mettez des **bouillottes tièdes** autour de la tête, le cou, les flancs.
- Si la personne peut se tenir facilement debout, donnez-lui une **boisson tiède sucrée**.
- Laissez le naufragé **se réchauffer doucement**, ce qui peut prendre une dizaine d'heures. **Surveillez** son pouls, sa respiration, son état de conscience.

Le naufragé est inconscient :

- Mettez-le **sur le côté** (position latérale de sécurité).
- **Retirez-lui ses vêtements** en les découpant.
- **Séchez-le** en lui tamponnant le corps. Ne frottez surtout pas.
- **Laissez-le se réchauffer naturellement** dans un local chauffé.
- **Couvrez-lui la tête et la nuque** ainsi que le corps avec des couvertures.
- **Ne pratiquez aucun massage**, aucune friction sous peine de le tuer. Aucun massage cardiaque sans l'avis d'un spécialiste.
- **Surveillez-le en permanence** ainsi que son pouls, sa respiration, sa conscience (le rythme cardiaque d'une personne en hypothermie peut être très lent, un coup par minute).
- **Donc attention** : une personne en hypothermie peut sembler en état de mort apparente et être ramenée à la vie.

L'ÉVOLUTION DE L'HYPOTHERMIE

