

# APARS 56

## MODULE SOINS

### L'hypothermie et l'hyperthermie

L'hypothermie et l'hyperthermie font parties des risques majeurs en milieu naturel. Dans les deux cas vous pouvez en mourir. Pour les éviter et se protéger, voici quelques conseils avisés.

#### L'hypothermie



**Définition :** Condition mettant la vie en danger qui se développe lorsque la température du corps est trop basse et passe en dessous de 35°.

#### Symptôme

##### Légère :

Se plaindre du froid, frisson, doigts et orteils engourdis

##### Modéré :

- Comportement confus
- Manque de coordination et/ou difficultés d'élocution
- Jugement altéré

##### Grave :

- Frissons incontrôlables
- Contraction musculaire
- Ralentissement de la respiration, etc...

##### Les causes :

- Vêtements humide ou mouillé
- L'exposition au vent froid, pluie, neige, grêle.
- Etre mal isolé du sol, lors d'un campement.
- Un équipement non ou mal adapté,
- La déshydratation ou la consommation de boissons énergisantes,
- Notre sensibilité individuelle et notre âge.

## Les solutions à apporter

- Emmenez la personne dans un endroit chaud, à l'abri des éléments
- Parler de manière à rassurer la personne et contrôler sa respiration
- Ôter tout vêtements mouillé et séchez délicatement la personne
- Réchauffer la personne à l'aide d'une couverture, en couvrant surtout sa tête, son cou et les extrémités
- Vous pouvez aussi réaliser une peau à peau avec la personne et de vous envelopper tous deux dans une couverture.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées de boisson chaudes.
- Si vous êtes seul ! enveloppez-vous dans une couverture de survie comme dans un cocon et mettre une bougie ou une boîte à feu entre les jambes, vous récupérez votre chaleur corporelle en quelques minutes.
- Ne quitter jamais votre camp ou bivouac sous l'effet d'un début d'hypothermie. Vos gestes, votre orientation et vos sens seront confus et vous risqué ainsi d'empirer les choses.

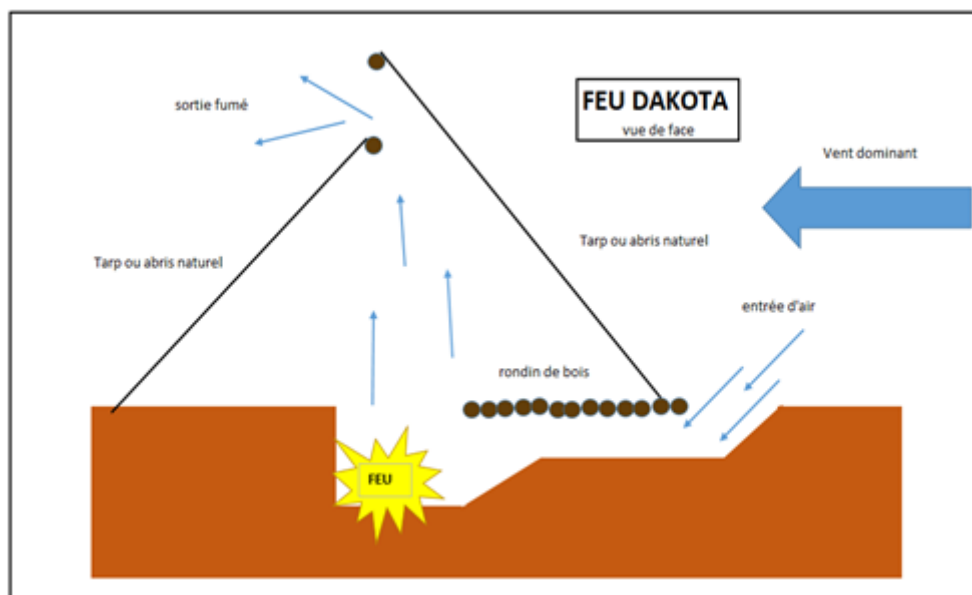
**Astuce** : si vous avez réalisé un feu entouré de pierres, prenez l'une d'elle dans un tissu et mettez là au fond de votre duvet !

## Abri de protection contre le froid en milieu naturel

Il existe bien évidemment une multitude d'abri et un abri par définition est un endroit qui nous protèges des intempéries et donc du froid. Nous pouvons prendre exemple sur les indiens des plaines d'Amérique avec leurs Tipis ou bien les abris de fortune des Inuits du grand nord canadien Les *igloos*.

Voici les 4 abris que je préconise contre le froid :

- 1) L'abri « DAKOTA » est pour moi le meilleur abri avec peu d'équipement

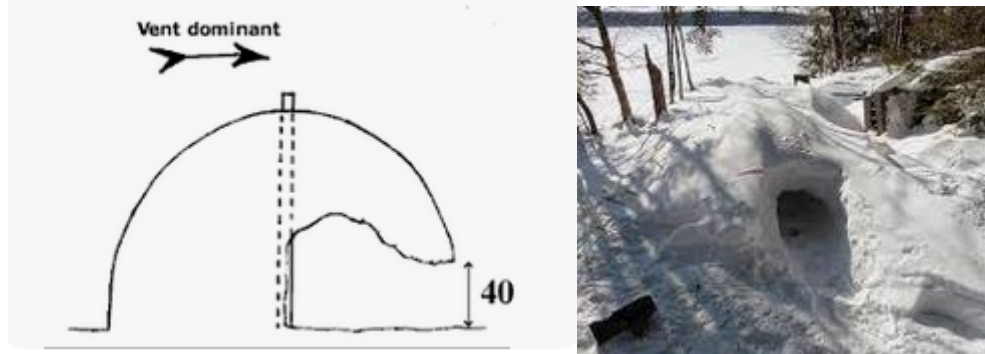


Cette abri peu aussi bien être réalisé entièrement de façon naturel qu'avec de l'équipement.

Equipement nécessaire :

- 2 tarps de 3x4 minimum
- 2 couvertures de survie (non obligatoire, mais c'est mieux)
- Une pelle
- Couteau + cordelette
- Et de quoi faire un feu

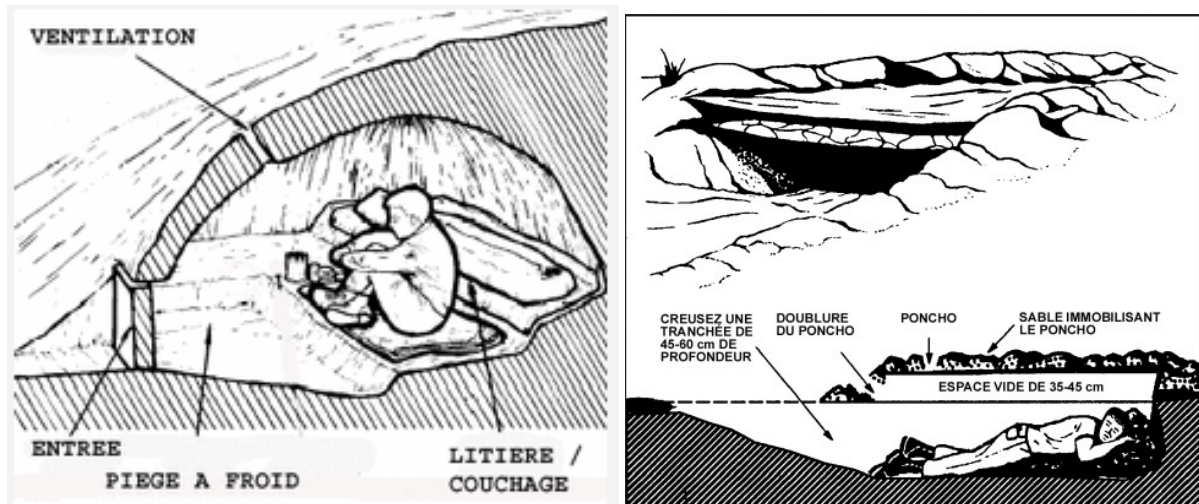
- 2) Le Quinzhee : est souvent **comparé avec l'igloo**. En fait la seule différence, c'est que l'igloo est monté avec des briques de neige. Alors que le Quinzhee est plus un monticule, un amas de neige.



- 3) L'abri sous arbre : généralement réalisé sous des sapins ou l'on creuse la neige le long du tronc.



- 4) Le terrier : creuser un trou dans la terre est une solution, sachant que la chaleur générée par votre corps m'attendra une température toujours supérieure à zéro dans votre abri en bloquant l'entrée de votre terrier avec votre sac à dos.



Vous pouvez réaliser tout ses abris avec peu, voir pas de matériel !  
Chaque abri va naturellement dépendre de votre situation et de l'environnement.

Il vous faudra connaitre un minimum de technique pour pouvoir les réaliser, comme par exemple savoir réaliser de la ficelle ou cordelette naturel etc.....

## L'hyperthermie



**Définition :** Condition mettant la vie en danger qui se développe lorsque la température du corps passe au-dessus de 38,5°.

### Symptôme

#### Légère :

Crampes musculaire, fatigue

#### Modéré :

- Mal de tête
- Etourdissement
- Peau pâle, moite et fraîche

#### Grave :

- Désorientation, confusion, hallucination, agressivité
- Vomissement, nausée
- Mal de tête
- Elévation de la température interne
- Convulsion,
- Perte de connaissance, coma

#### Les causes et les facteurs favorisant :

- La chaleur et l'humidité trop forte
- La fièvre liée à une maladie
- L'épuisement par la chaleur (ou choc thermique)
- Le coup de chaleur ou l'insolation
- Une longue période au soleil (sans être protégé)
- Notre sensibilité individuelle et notre âge.
- La prise de certain médicament
- L'obésité
- Le manque de sommeil
- Consommation récente d'alcool

### Les solutions à apporter

- Emmenez la personne dans un endroit frais, à l'abri du soleil
- Parler de manière à rassurer la personne et contrôler sa respiration
- Ôter tous les vêtements et mouiller ou immerger progressivement la personne dans l'eau.
- Ne pas forcer la personne à boire contre son gré
- Appliquer des poches de froids ou des serviettes humides sur la tête, le front et le cou et les lèvres

- Réaliser des mouvements d'air constant autour de la personne
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées de boisson chaudes.

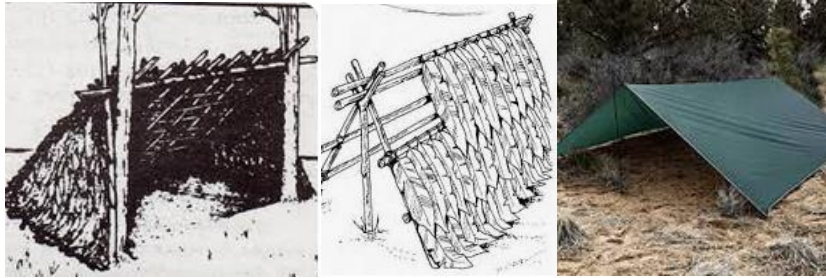
## Abri de protection contre la chaleur en milieu naturel

A savoir que dans les bois ou forêt la chaleur sera nettement moins élevée que dans une ville ou en plaine.

### Plusieurs possibilités :

Un abri naturel comme une grotte est parfait contre la chaleur.

Réaliser un abri naturel ou avec un tarp



Si vous êtes en plein sans arbres et végétation : creuser un trou qui peut contenir une personne ou plus.

Recouvrir le trou avec une couverture de survie coté argenté vers le soleil cet abri vous permettra de baisser de quelques degrés la température extérieure. Vous pouvez aussi humidifier la couverture de survie si vous êtes proche d'une source d'eau et ainsi abaisser encore la température.

Enfin vous pouvez aussi opter pour un abri « couverture de survie-tente d'urgence »

