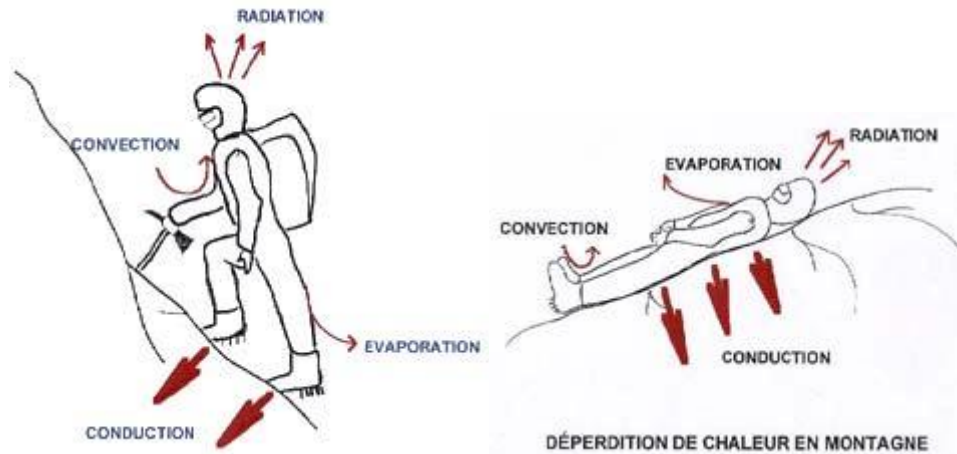


Le froid

En haute montagne, à l'inverse d'un sujet debout, une personne allongée sur le sol à la suite d'une blessure ou d'un épuisement, se refroidit très rapidement.

Le froid provoque des lésions locales, généralement aux extrémités, ce sont les gelures ou un refroidissement généralisé, c'est l'hypothermie.



Les gelures

La gelure était autrefois l'accident typique des pratiquants de la haute montagne, notamment pendant les grandes courses hivernales.

Aujourd'hui le risque de se geler tend à diminuer grâce :

Aux progrès de matériaux utilisés pour se protéger du froid et de l'humidité.

- A la fiabilité des prévisions météorologiques.
- A la rapidité d'intervention des secours mis en alerte par l'utilisation récente des moyens de communication portables.
- Les gelures ne surviennent qu'après une exposition de plusieurs heures ou jours au froid.

La gelure est définie comme étant une lésion localisée, causée par l'action directe du froid au cours d'une exposition plus ou moins longue à une température inférieure à 0°C.

La température des tissus exposés au froid est influencée par deux paramètres :

La température extérieure, qui entraîne un refroidissement local accentué par le vent, l'humidité ou le contact avec des objets métalliques.

- Le flux de chaleur interne dirigé vers les extrémités, qui est altéré par le phénomène de vasoconstriction consécutif à des compressions localisées, une déshydratation, ou des conditions entraînant des spasmes artériels comme l'inhalation de fumée de cigarette, des maladies artérielles.

Dans la formation des gelures, trois ou quatre périodes se succèdent :

La gelure s'installe de manière insidieuse sur le visage ou aux extrémités des membres. Elle est accompagnée de douleurs de type picotements ou d'onglée.

- La deuxième période se manifeste par une anesthésie qui doit être une véritable sonnette d'alarme. La peau devient blanche et froide.
- Au réchauffement apparaissent des phénomènes douloureux, des phlyctènes (soulèvement de la peau), et un oedème. A l'inverse des phlyctènes claires remplies d'un liquide transparent, les phlyctènes séro-hématisées constituent un signe de gravité. Les parties proches de la lésion sont souvent gonflées (oedèmes localisés).
- Au-delà d'une semaine, apparaîtront les nécroses, caractérisées par la couleur noire des extrémités et la perte de souplesse des tissus.

Contrairement aux brûlures, il est impossible de fixer immédiatement le degré de profondeur de la gelure. Seule l'évolution au bout de 2 à 3 jours de réchauffement permet d'apprécier sa gravité.

Diagnostique

Durant les premières heures de réchauffement, plusieurs éléments orientent le pronostic : Signes favorables

- La sensation de picotement ou de brûlure
- L'insensibilité totale
- La coloration sensiblement normale de la peau
- La chaleur des extrémités

Prévention

Les règles de la conduite à tenir sur le terrain doivent être suivies très scrupuleusement :

- Interdiction d'enlever la ou les chaussures de ski ou de montagne lorsqu'on suspecte une gelure du pied sous peine de ne plus pouvoir les remettre,
- Ne jamais flageller ou placer la partie gelée dans la neige,
- En aucun cas réchauffer une gelure s'il persiste un risque évident d'exposition au froid,
- N'entreprendre une action de réchauffement local qu'en lieu sûr, où une évacuation sera possible.

Traitement

Le traitement des gelures superficielles est simple :

Réchauffement rapide et prolongé (1 heure) dans un bain d'eau tiède, proche de 38° à laquelle on ajoute un liquide antiseptique. Il est impératif de maintenir l'eau à une température de 38° tout en l'agitant régulièrement. Ces bains seront répétés 2 fois par jour. L'immersion de la partie gelée peut s'accompagner de douleurs vives, cette sensibilité laisse présager une bonne évolution. Il faut alors diminuer la température du bain en ajoutant progressivement de l'eau froide.

Eviter un réchauffement lent, cause de nécrose en profondeur,

Asepsie et protection.

Pansements gras en cas de blessures associées

Aspirine, 250 mg. par jour

Réhydrater par des boissons abondantes, toutes les gelures sont aggravées par l'hyper viscosité sanguine due à la déshydratation et à la polyglobulie (état d'acclimatation à l'altitude).

Le traitement des gelures profondes est plus complexe.

Il ne peut être réalisé qu'en milieu hospitalier, si possible dans des -hôpitaux spécialisés dans ce traitement. Plus le traitement est entrepris rapidement, plus les chances de récupération sont importantes.

L'hypothermie accidentelle

En haute montagne, l'état d'hypothermie est souvent associé à des traumatismes qui retiennent toute l'attention, au point que l'hypothermie passe inaperçue. 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.

Le traitement aura pour but de réchauffer le sujet en évitant les complications.

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 chauffé, 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.

Dans le cadre de la médicalisation des secours et toutes les fois où cela est possible, un médecin doit accompagner les sauveteurs car il est le seul capable de mettre en oeuvre et à contrôler l'efficacité d'une respiration artificielle ou d'un massage cardiaque externe.

La trousse de secours d'une journée :

Produits à usage externe :

- des compresses stériles,
- une bande de contention (bandes Nylex- Urgo band®),
- une bande adhésive extensible (Urgo-strapping),
- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip),
- des pansements individuels,
- des pansements hydro-colloïdes souple en prévention et protection des ampoules (Urgo activ®),
- une pince à épiler,
- des produits protecteurs solaire (peau et lèvres) à indice élevé=15,
- un collyre présenté en monodose : Antalyre ®

Médicaments : Paracétamol

La trousse de secours de plusieurs jours

Produits à usage externe :

- des compresses stériles,
- une bande de contention (bande Nylex - Urgo band®),
- une ou deux bandes adhésives extensibles (Urgo-strapping),
- une pochette de sutures adhésives (Urgo strip),
- des pansements individuels,
- des pansements hydro-colloïdes en prévention et protection des ampoules (Urgo activ®, Urgomed®),
- Bétadine en compresses individuelles, en flacon de 5 ml
- une pince à épiler,
- des produits de protection solaire (peau et lèvres) à indice UVA et UVB élevé=15,
- du collyre présenté en monodose : Antalyre
- un tube de Pommade Ophtalmique Calmante

Médicaments :

Aspirine à croquer 20 comp.
Ibuprofène 200 mg 10 comp.
Lysopaine 1 tube
Célestène 8mg 2 ampoules *
Clamoxyl 500 20 comp. *
Contramal 50 10 comp *
Imodium 10 comp.
Stilnox 7 comp *

* médicaments délivrés sous ordonnance.

Matériel d'immobilisation :

- une attelle de type SAM® Splint ,
- une couverture survie.

Moyens d'alerte :

- un téléphone modulaire avec les numéros des centres de secours en montagne, ou le 15 en France (112 en europe)
- ou un poste radio portable avec les fréquences de secours.

- **Les secours en montagne**

Signaux internationaux d'alarme en montagne



NO

Nous n'avons besoin de rien



YES

Nous demandons de l'aide

Restez debout bras immobile, bras tendus, dos au vent, l'hélicoptère arrivera face à vous

Donner l'alarme auprès du plus proche service public en fournissant toutes les précisions possibles sur la nature et le lieu de l'accident.

- ⦿ Utiliser des signaux de détresse.
- ⦿ Prendre les dispositions pour ne pas laisser le blessé seul.
- ⦿ Eviter qu'il prenne froid.
- ⦿ L'alarme doit être donnée auprès de services de secours en montagne, auprès des gendarmeries, des gardiens de refuge, des personnes susceptibles de la répercuter aux responsables des secours.
- ⦿ Lorsqu'une alarme a été déclenchée, tout renseignement complémentaire recueilli doit être transmis aux services de secours.
- ⦿ La découverte ou le retour par leurs propres moyens des personnes recherchées doivent être immédiatement signalés aux services compétents, afin d'arrêter une opération devenue sans objet.

Quelques conseils pour profiter de la montagne en toute sécurité

- ⦿ Eviter de partir seul.
- ⦿ Signaler à quelqu'un ton itinéraire.
- ⦿ La pratique de la montagne nécessite une bonne condition physique.
- ⦿ Avant de partir, préparer sa randonnée en consultant: la météo, les topo-guides.
- ⦿ Se renseigner auprès des différentes fédérations de montagne.
- ⦿ Se munir du matériel et de l'équipement adéquat.
- ⦿ En cas d'accident, alerter les services de secours en montagnes. Rester serein.
- ⦿ Respecter les autres et la nature