

La vie du club

Information aux pratiquants d'activités extérieures

ACTIONS DU FROID SUR L'ORGANISME – PRÉCAUTIONS – MESURES À PRENDRE

« Si tu as froid aux pieds, mets ton bonnet »

Influence de l'altitude sur la température :

La température diminue avec l'altitude d'environ 0,6°C par centaine de mètres. La connaissance du niveau de l'isotherme 0°C, permet d'estimer la température ambiante aux autres altitudes. Bien entendu, le niveau de l'isotherme 0°C peut varier dans le cours de la journée. Si le niveau de l'isotherme 0°C se situe à 1000 mètres, on peut estimer qu'au même moment de la journée, il fait -3°C à 1500 mètres d'altitude, ceci sans prendre en compte les effets du vent.

Influence du vent sur la température :

Le vent, par effet de convection sur le corps, amplifie les conséquences du froid. C'est la notion de température ressentie.

Vitesse du vent	Température ambiante						
	+10°	+5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°
	Température équivalente ressentie						
8km/h	+9°	+3°	-2°	-7°	-12°	-17°	-23°
16km/h	+4°	-2°	-8°	-14°	-20°	-26°	-32°
24km/h	+2°	-4°	-11°	-18°	-25°	-32°	-38°
32km/h	0°	-7°	-14°	-21°	-28°	-36°	-42°
48km/h	-2°	-10°	-17°	-25°	-33°	-41°	-48°
64km/h	-3°	-11°	-19°	-27°	-35°	-43°	-51°
80km/h	-4°	-12°	-20°	-28°	-36°	-44°	-52°
	Confort relatif		Inconfortable		Désagréable		
	Faible danger		Danger relatif		Danger croissant		

Effets du froid sur le corps humain :

Le corps humain fonctionne à 37°C - 37,5°C. Soumis à un refroidissement, il lutte naturellement pour maintenir le noyau « vital » à 37°C (tête, cœur, poumons, foie et reins). La « coque » (peau, muscle et squelette) régule et protège par la circulation sanguine. Naturellement, le corps diminue la circulation sanguine dans les extrémités pour lutter contre les déperditions de chaleur et concentre la circulation sur les organes vitaux. La tête, organe vital, avec le cou qui l'irrigue, contient 20 % du volume sanguin.

On est en hypothermie légère quand la température du corps descend sous 35°C. On est en hypothermie sévère quand la température du corps descend sous 32°C. À 24°C, les risques mortels sont très forts par arrêt cardiaque.

Comment réagir :

- Protéger impérativement le cou et la tête pour fermer la sortie d'air chaud et empêcher l'entrée d'air froid (écharpe, bonnet, cagoule, lunettes de ski, protège oreilles...).
- Protéger le thorax par le port de plusieurs couches de vêtements chauds et respirants (1 anti-transpirant, 1 chaud, 1 coupe vent).
- Protéger les artères fémorales (caleçon, sur-pantalons).
- S'isoler de l'humidité avec des vêtements imperméables.
- Porter des vêtements secs (avec des vêtements mouillés, le corps peut perdre 25 à 30 fois plus de chaleur qu'avec des vêtements secs).
- Porter des gants isolants, des sous-gants.
- Porter des chaussettes chaudes, desserrer le laçage de ses chaussures.
- Rester actif, voire augmenter l'intensité de l'effort.
- Se soustraire du vent
- Se nourrir :
 - La veille, absorber des sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre).
 - Pendant la randonnée 1 sucre rapide toutes les heures dès le départ, y ajouter une bonne hydratation chaude et sucrée (thermos, réchaud...).

Problèmes liés au froid :

- **Coup de froid** : (pâleur, incohérence) mettre la personne au chaud (couverture de survie épaisse – abri de fortune – vêtements secs), donner une boisson chaude et sucrée, réchauffer progressivement.
- **Gelures** : réchauffer progressivement sans frictionner quand on est sûr de l'arrivée imminente des secours.
- **Éviter impérativement les sur-gelures.**
- **Ne jamais donner d'alcool.**

(PUBLIC SENIOR = PUBLIC PLUS VULNÉRABLE)