



Module « Hypothermie » - FC BSSA Adeps

Présentation du module « Hypothermie »

Le module spécifique « Hypothermie » sera intégré dans le bloc de cours de 2 heures consacré aux 1ers soins.

Dans un premier temps, un rappel théorique sera proposé. Il traitera des mécanismes d'échange de chaleur (gain et perte) entre le corps humain et l'environnement (en piscine et lors d'activité extérieur) ainsi que des modes de réaction du corps humain face aux variations de la température.

Dans un deuxième temps, ces rappels théoriques seront illustrés par des cas pratiques (réels) susceptibles de survenir en piscine couverte ainsi que lors d'activités en plein air (nage à l'extérieur, planche à voile, canoë - kayak, ...).

Pour terminer, les titulaires du BSSA aborderons la prise en charge d'une personne en hypothermie (reconnaissance et intervention). Les techniques communes aux activités intérieures et extérieures seront abordées dans tous les recyclages. Les cas spécifiques aux activités extérieures seront étudiés si nécessaire (en fonction de la composition des groupes).

Les 2 premières thématiques auront donc une finalité de « Prévention » tandis que la troisième traitera de la « Prise en charge » d'une personne en hypothermie.

Détail du contenu du module « Hypothermie »

Les échanges de chaleur entre le corps humain et l'environnement

- Conduction : par contact
- Convection : courants d'air ou d'eau
- Evaporation : transpiration / eau sur le corps
- Radiation : rayonnement

Liens avec la pratique professionnelle

- Conduction : contact de la peau avec un revêtement froid (enfant assis par terre, ...) immersion prolongée d'eau une eau (calme) froide
- Convection : courant d'air près d'une fenêtre, courant d'air à l'extérieur, vent sur le lac, ➔ amplifié si corps mouillé
- Evaporation : enfant mouillé en attente sur le bord d'une piscine
- (Radiation : en été, chaleur du soleil)

Réactions du corps si la T° corporelle diminue

- Produire de chaleur :
 - Tremblements (frissons)

- Mouvement (20% de rendement – 80% de production de chaleur)
- Chair de poule
- Limiter les pertes de chaleur : vasoconstriction → aspect blanc/ bleu

Comment reconnaître 1 personne en hypothermie ?

- Couleur
- Tremblements
- T° de la peau
- Confusion
- Troubles de la coordination motrice
- Troubles du langage (mâchoire serrée, articulation gênée, ...)

Hypothermie légère / moyenne / sévère

Comment prendre en charge une personne en hypothermie ?

Limiter les pertes de chaleur	Réchauffer la victime
Retirer la victime du support froid	Couvrir la victime
Sécher la victime	Douche chaude
Abriter du vent, de la pluie, ...	Donner des vêtements secs
Supprimer (réduire) les courants d'air	Donner une boisson chaude
Retirer les vêtements mouillés	Donner à manger (si hypothermie après effort)

Dans les cas extrêmes

Lorsqu'une personne est dans une eau froide et doit attendre plusieurs minutes avant d'être sortie de l'eau.

- Maintenir la tête hors de l'eau (30% des pertes de chaleur)
- Se regrouper
- Position en « boule »

Public et activités à risque

- Enfant
- Faible couche adipeuse
- Mauvais équipement
- Vent
- Température extérieure
- Vêtements / corps mouillés
-