

Secourisme

Hypoxie

La diminution de la pression de l'oxygène dans l'air ambiant entraîne une **diminution de la quantité d'oxygène disponible pour les cellules de l'organisme**. Ainsi se définit l'état d'hypoxie. L'oxygène est l'élément vital des cellules de l'organisme (en premier du cerveau, mais aussi des muscles...) on comprend que l'altitude représente un stress physiologique sévère pour l'organisme.

Pour parer à l'Hypoxie, il faut bien se connaître et connaître son seuil. Dès le début du passage du seuil d'altitude un coup de moult se fait ressentir, il faut le guetter et dès qu'il est ressenti s'arrêter et manger et boire un peu. Bien faire attention à son état de fatigue et ralentir une fois le seuil passé. Bien sûr avoir passé un seuil ne veut pas dire qu'un deuxième ne suivra pas. Pour les asthmatiques ne pas forcer sur la ventoline à la moindre fatigue. Reposez-vous comme les autres et surtout ne pas forcer après le passage du seuil. En cas de réel hypoxie (se fait à haute altitude), redescendre tout de suite. Les hypoxies peuvent se voir par divers signes : une tête qui tourne, du mal à respirer ou quelqu'un qui a un comportement presque « fou ». Une hypoxie a aucune raison d'arriver en-dessous de 3000 m si celle-ci est causée par l'altitude. Le meilleur conseil est de s'entraîner et de ne jamais aller en haute altitude sans une personne expérimentée qui connaît les signes et les gestes pour parer au seuil et à l'hypoxie.

À la différence de la micro-gravité ou de l'environnement aquatique, lieux où la vie est impossible sans artifices, l'homme s'adapte à l'altitude. Lorsque l'on séjourne suffisamment en altitude, des mécanismes physiologiques se mettent en place ; ils permettent de compenser le manque d'oxygène. Cette adaptation a des limites, et la performance diminue avec l'altitude, même pour des sujets entraînés.

Un des reflets de l'adaptation à l'altitude est l'augmentation de l'hémoglobine. Cette protéine du sang sert à fixer et à transporter l'oxygène jusqu'aux cellules les plus reculées de l'organisme.

Un taux d'hémoglobine supérieur à la normale est donc nécessaire pour le skieur-alpiniste. Par contre, un taux trop élevé devient dangereux pour la santé ; il élève la viscosité sanguine créant ainsi un obstacle à la circulation sanguine, augmentant le risque de thrombose veineuse (phlébite) et diminuant la performance. La meilleure technique actuelle pour obtenir un bon taux d'hémoglobine est de séjourner régulièrement en altitude. Ces séjours acclimatent l'organisme et le préparent à l'effort en altitude. La performance en dépend.

Gelure

La gelure est 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. Elle touche surtout les extrémités et les zones découvertes : doigts, nez, oreilles, joue, poignet. Le risque est maximal en hiver lorsque les températures sont très basses. **La gelure survient le plus souvent sur un défaut d'équipement** : trou dans la chaussette qui met l'orteil en contact direct avec la coque plastique, gant percé... Cela commence par une sensation de froid et d'engourdissement puis la zone devient insensible, la peau est blanche. Au stade initial la peau peut facilement revenir à la normale en la protégeant et la réchauffant. Sinon la gelure s'approfondit, avec un risque de séquelle.

Pour agir contre les engelures il faut connaître les signes. Il y a 4 grandes phases dans le processus d'engelure. La première est un ressenti de froid sur les extrémité et la peau est rouge. Peu de risque à ce stade mais faire attention mieux vaut réagir le plus tôt possible. La deuxième phase est un ressenti de froid plus généralisé et un ressenti d'engourdissement et de douleur au niveau des extrémité, souvent la personne se plaindra d'avoir mal et froid, la peau devient blanche. A la troisième phase, la personne ne ressens plus beaucoup ni le froid ni la douleur et arrêtera de se plaindre, la peau sera toujours blanche. ATTENTION : à partir de ce stade, il y a de grands risques, il faut impérativement agir. La quatrième phase se voit par le noircissement des extrémités, les séquelles sont alors irrévocables.

Hypothermie

Tout abaissement de la température centrale en dessous de 35°C constitue une hypothermie.

L'hypothermie est sévère en dessous de 30°C, à cette température, le coma s'installe. A la phase initiale (35°C), l'organisme réagit : frissons, vasoconstriction périphérique (les extrémités sont blanches et froides). Nous sommes mal équipés par la nature pour lutter contre le froid. La principale source de chaleur c'est le travail musculaire. **Le risque d'hypothermie est donc maximum en cas d'immobilité.** Il faut se couvrir, en commençant par la tête qui est la zone de plus grande déperdition calorique (les matériaux chauds et légers existent ! Pas d'excuses) et s'isoler du froid et du vent : trou, igloo, muret, tente de fortune...