



Réanimation en cas d'hypothermie

🕒 paru le 10/02/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Lorsqu'une personne est restée involontairement et trop longtemps dans un environnement froid, elle peut souffrir d'hypothermie. Par exemple : une personne qui tombe dans un logement non chauffé ou dans la rue la nuit, et qui reste allongée parce qu'elle ne parvient plus à se lever ni bouger. Sa température corporelle baissera alors progressivement.

Comment la reconnaître ?

La baisse de la température ralentit le métabolisme et les fonctions du corps. Les réactions, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, et la peau devient froide. La personne peut avoir l'air mort. Paradoxalement, il s'agit là d'un moyen de survie pour le corps. En effet, les fonctions vitales sont préservées plus longtemps avec une température corporelle basse.

Vérifiez sans attendre si les fonctions vitales sont toujours présentes : état de conscience, respiration et rythme cardiaque.

- Vérifiez l'état de conscience de la personne en lui adressant la parole ou par exemple en lui pinçant la peau, et voyez si elle réagit.
- Essayez de sentir sa respiration au niveau de sa bouche, ou de voir si la poitrine bouge.
- Essayez de prendre son pouls au niveau du cou. Vous devez sentir son pouls pendant 60 secondes, car son rythme cardiaque peut être très lent.

Que pouvez-vous faire ?

Si les fonctions vitales sont encore intactes, avertissez sans délai les services d'urgence et, en attendant qu'ils arrivent, essayez de réchauffer la personne avec des vêtements ou si c'est possible avec des couvertures ou la couverture de survie de la trousse de secours de la voiture.

Si les fonctions vitales se sont arrêtées, mais qu'aucun signe clair ne laisse penser que la personne est morte, appelez les services d'urgence et commencez à la réanimer.

- Suivez le rythme de réanimation : 2 insufflations et 30 massages du cœur. Effectuez ces derniers assez rapidement (100 par minute) et suffisamment fort : appuyez sur la poitrine de sorte à l'enfoncer de 5 bons centimètres.
- Essayez de continuer la réanimation jusqu'à l'arrivée des urgences qui prendront le relais.
- S'il y a des gens autour de vous, demandez de l'aide. Quelqu'un peut s'occuper des insufflations et quelqu'un d'autre des massages du cœur. Si vous vous fatiguez, vous pouvez inverser les rôles.

À l'arrivée des services d'urgence, l'équipe reprend la main sur la réanimation et branche un défibrillateur externe. La victime sera ensuite emmenée à l'hôpital dans les plus brefs délais pour qu'on la réchauffe et la ranime progressivement.

En savoir plus ?

[Devoir sauver une vie, ça peut arriver à tout le monde – Jouez et testez vos connaissances – Croix-Rouge de Belgique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Réanimation en cas d'hypothermie accidentelle' \(2000\), mis à jour le 19.02.2016 et adapté au contexte belge le 08.10.2019 – ebpracticenet](#)