

Premiers soins : engelures et hypothermie

Les engelures

Les engelures sont la conséquence de l'exposition au froid et elles peuvent être plus ou moins graves selon plusieurs facteurs. Une engelure est donc une partie du corps qui est gelé. Il y a deux étapes aux engelures.

1. Superficielle : douleur et engourdissement
2. Profonde : la victime ne sent plus la région atteinte. C'est un état médical grave et la victime doit être rapidement transportée à l'hôpital.

Généralement, les engelures se développent aux endroits exposés comme les joues ou les oreilles. Cependant, elles sont également possible aux extrémités. Il est important de vérifier régulièrement si vous ou vos coéquipiers n'avez pas de taches blanches sur le visage.

Premier degré

Lorsque la peau est rouge et qu'il y a présence de picotement et de douleur, nous pouvons diagnostiquer des engelures du premier degré. Le traitement est simple ; éliminer le froid en entrant à l'intérieur ou en se vêtant davantage. Il n'y aura pas de séquelle dans ce cas-ci.

Deuxième degré

Vous observez une couleur bleu-gris ? L'apparence est marbrée, la douleur forte et les membres (doigts, orteils) sont engourdis ? Dans quelques heures des bulles claires apparaîtront sur la peau et, lors du dégel, des élancements douloureux et pulsatifs (la peau redevient rouge et chaude) gagneront les zones affectées. Nous sommes ici en présence d'engelures au deuxième degré. Il ne faut pas réchauffer la peau avec des sources de chaleur trop fortes, car l'individu ne peut sentir la zone et il ne pourra pas prévenir les signes de brûlures. Utilisez de l'eau à 40 degrés si possible. Le réchauffement doit se faire sur une période de 15 à 45 minutes. Parfois la douleur est si grande qu'il faut donner des médicaments puissants contre la douleur (ex. : morphine).

Troisième degré

L'engelure du troisième degré est beaucoup plus grave. La peau est blanche et cireuse. Les tissus sous-cutanés sont durcis et de petits vaisseaux sanguins sont violacés. On observe aussi des bulles de sang en surface. Il n'y a plus de sensibilité et pas d'enflure. Selon le cas, il peut être préférable de ne rien tenter et de rejoindre directement un centre hospitalier. En région éloignée la situation est plus complexe. Une formation et des conseils précis sont nécessaires.

Quatrième degré

Le quatrième degré, tout devient noir ! Le membre en entier. Dans ces cas extrêmes, seul un hôpital peut les aider. Réchauffement à 40-42 degrés avec de l'eau chaude et des médicaments contre la douleur. Parfois il faudra des antibiotiques pour prévenir l'infection des tissus morts. La réhabilitation sera longue et les séquelles seront une hypersensibilité au froid, une sudation extrême de la zone gelée, l'amputation.

Dans tous les cas d'engelures, pas de consommation d'alcool, ne pas frotter ou masser les zones gelées, ne pas appliquer de neige ou de glace (remède de grand-mère). En conclusion, il faut retenir qu'une engelure est une blessure qui aurait pu être évitée.

Traitements :

En résumé, voici les points à retenir.

- Amener la victime dans un endroit chaud et sec et vérifier si elle ne souffre pas également d'hypothermie
- Réchauffer la victime soit :
 - En réchauffant avec la chaleur du corps (aisselle de la victime ou mains de l'intervenant, sans frotter)
 - Immerger la région affectée dans de l'eau à la température du corps, pas de neige!!!
- Maintenir la partie blessée au chaud
- Apposer un pansement sec et non collant, sans trop serrer et sans briser les cloques pour éviter une infection ou le frottement
- Diriger la victime vers une aide médicale

L'hypothermie

L'hypothermie est un refroidissement général du corps, celui-ci ne pouvant plus produire suffisamment de chaleur pour maintenir sa température. Le corps réagit au froid en contractant les vaisseaux sanguins situés à la surface de la peau pour acheminer le sang chaud vers l'intérieur. De cette manière, la peau élimine moins de chaleur et le corps reste chaud. Si ce mécanisme ne suffit pas, le corps commence à frissonner, et l'action des muscles produit de la chaleur. Si le système de réchauffement vient à défaillir, l'ensemble du corps se refroidit, entraînant l'hypothermie, et éventuellement la mort. En cas d'hypothermie, la température du corps descend en-dessous de 35C (95F).

L'hypothermie est causée par une exposition au froid telle que le corps ne peut plus maintenir sa chaleur par lui-même. L'hypothermie peut survenir même au-dessus de zéro. Des facteurs comme l'humidité, le vent ou la pluie augmentent considérablement les risques. De plus, il faut savoir que TOUS les plans d'eau du Canada sont considérés comme froids et ce, même en été. Il faut donc rester vigilant lors de baignade, peu importe la saison.

L'hypothermie comporte 3 stades, de légère à grave. Si tout le monde a probablement vécu une hypothermie légère en sortant d'une piscine extérieure, l'hypothermie grave peut causer une perte de connaissance et même la mort. Il est donc crucial, lorsque l'on en constate les symptômes, d'appeler l'ambulance.

Hypothermie faible : 37 à 33 degrés

- Frissons, sensation de froid
- Lèvres et bouts des doigts et des orteils bleus
- Manque de coordination
- Fatigue
- Difficulté à articuler
- Faux-pas perte de coordination musculaire
- État de choc

Hypothermie moyenne : 33 à 30 degrés (perte de conscience à 30).

- Tremblements incontrôlables
- Manque d'orientation, confusion, perte de mémoire, peut sembler ivre
- Diminution du niveau de conscience
- Vision embrouillée et hallucinations

Hypothermie grave : 30 à 25 degrés (arrêt cardiaque à moins de 25 degrés).

- Diminution ou arrêt des tremblements
- Besoin irrépressible de dormir
- Perte de conscience

* Il est important de comprendre que les symptômes s'additionnent. Ainsi, une personne en hypothermie aura toujours une sensation de froid et les lèvres bleues, en plus de son manque d'orientation.

Traitements de l'hypothermie :

1. Appeler l'ambulance si la victime est dans un état grave (où déclencher les mesures d'urgence)
2. Amener la victime dans un endroit chaud et sec (Retirer la victime de l'environnement froid)
Attention : il faut traiter la victime avec douceur et ne pas frotter le corps de la victime.
3. Enlever les vêtements mouillés et sécher la victime
4. Réchauffer la victime :
 - Lui donner une boisson chaude et sucrée (pas d'alcool)
 - L'envelopper dans des couvertures chaudes. Prendre le temps de bien couvrir la tête, les aisselles, l'aîne et les extrémités, puisque ce sont les endroits d'où la victime perdra le plus de chaleur.
 - Placer la victime au centre d'un caucus si vous êtes plusieurs ou le corps à corps si vous êtes seul.
 - Appliquer des sachets chauffants (hot pack) à la tête, au cou et au tronc.

5. Manipuler la victime délicatement à cause du risque d'apparition d'arythmie cardiaque sérieuse (le muscle cardiaque hypothermique est irritable et on risque de précipiter une fibrillation ventriculaire).
6. Pour les mêmes raisons que précédemment, il faut garder la victime à l'horizontale.
7. Vérifier la fréquence respiratoire et le pouls sur 30 à 45 secondes, à toutes les 5 à 10 minutes.