

J'avertis avant qu'il ne soit trop tard



A tous les encadrants de toutes les disciplines du CAF Grenoble Oisans

A tous nos adhérents : Les Gelures

La montagne nous réserve des surprises...

La météo annonçait du vent (54km/h) et un « grand beau soleil ». Le soleil semblait être là au départ et en basse altitude,

..... au dessus et en peu de temps le jour blanc, la neige et un vent violent régnaient en maître dans un « enfer blanc »

Tout s'envole : les peaux, les bonnets... les rafales atteindraient 100km/h pour une température de -5°C. Ce qui équivaut à une température ressentie de -18°C à -30°C selon les auteurs.

Le Bulletin Risque Avalanche annonçait un risque 3 au dessus de 2000m, en pentes raides O, N et E,et nos randonneurs rencontrent effectivement une « très belle collection » de plaques à vent, des surcharges de neige fraîche en limite de rupture.

Progressivement tout le monde renonce : la sécurité a permis que la sortie reste « l'histoire à raconter au coin du feu » car elle se termine sans accident.

A noter quand même quelques incidents puisqu'il ya eu des gelures bénignes.

Comment se rendre compte qu'on gèle ?

Il y a perte de la sensibilité. La peau est blanche, livide, et froide. Mais il est impossible de s'en rendre compte dans une situation comme celle de ce jour là.

Que faire dès que l'on s'en rend compte ?

Sur le terrain :

- Agiter les doigts (faire le pingouin), les masser, les mettre sous les aisselles. Difficile quand il faut progresser ainsi que pour les pieds, les oreilles, les joues.
- Réchauffer la victime : vêtements chauds, bonnet, moufles, couverture de survie bien hermétique, boissons chaudes

Si le sang et la sensibilité reviennent c'est une gelure stade 1,

Traitement

Stade 1

- Le sang revient par mobilisation : la peau est rose, la sensibilité revient
- Ne plus exposer les zones au froid....
- Acide Acétyl salicylique (*aspirine*) : 250mg par jour pendant 5 jours, si vous n'avez pas de contre indication médicale. A mettre dans votre trousse de secours pour les raids itinérants exposés au froid.
- Guérison en 10 jours

Stade 2

- La perte de sensibilité persiste et la peau reste bleue violacée au niveau des dernières phalanges,
- Il faut absolument arrêter l'exposition au froid et demander un **avis médical : 112, c'est un secours en montagne**
- Le meilleur moyen de réchauffer les doigts et les pieds est de les immerger dans une bassine d'eau chaude maintenue pendant une heure à 38°C / 40°C. Impératif si vous rejoignez un lieu ou c'est possible. Plus ce sera tôt, plus cela limitera l'évolution.
- Si des phlyctènes apparaissent : les soigner comme une brûlure.
- Acide Acétyl salicylique (*aspirine*) : 250mg par jour pendant 5 jours, si vous n'avez pas de contre indication médicale.
- Guérison en 10 jours

Stade 3 et 4

- La perte de sensibilité persiste et la peau reste bleue violacée remontent au dessus des dernières phalanges,

- Il faut absolument arrêter l'exposition au froid et rejoindre un **hôpital : 112 c'est un secours en montagne nécessitant une évacuation...**
- Acide Acétyl salicylique, Buflomédil, voir antibiotiques
- Pansement stériles.



Prévention

Bien s'hydrater avec des boissons chaudes : la déshydratation favorise les gelures et souvent une gelure le signe d'un début d'hypothermie,

Choisir des bonnets qui couvrent les oreilles et ne s'envolent pas !

Eviter le contact avec les parties métalliques

Desserrer les sangles du sac à dos, du baudrier, des crampons. Utiliser des gants, chaussettes, chaussures pas trop serrés. Il vaut mieux une grosse paire de chaussette que deux paires l'une sur l'autre.

Ne pas frotter la peau avec de la neige,

Mettre des vêtements secs dès que possible, l'humidité favorise les gelures

L'alcool et le tabac, la sous alimentation et l'épuisement favorisent les gelures.

Autres manifestations

Les engelures

Liées à une exposition prolongée à une température de 10°C. Bénignes, elles se manifestent par un gonflement douloureux de l'articulation, accompagné d'une perte de souplesse, des démangeaisons et une sensation de brûlure. Il n'y a jamais de perte de la sensibilité.

Le syndrome de Raynaud

Totalement réversible, il est dû à un spasme des artéριοles des doigts et parfois des orteils lorsqu'ils sont soumis au froid.

Il sera moins important si vous avez bien chaud au niveau du tronc, d'où l'importance de ne pas garder de vêtements humides à l'arrêt de l'activité.