

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

#### 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.

Si le sang et la sensibilité reviennent c'est une gelure stade 1, si non il faut rapidement trouver un abri.

Une fois au chaud : les agiter, les masser. 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.

#### Traitement

##### Stade 1

- Le sang revient par mobilisation ou bain : la peau est rose.
- 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 sur une toute petite surface
- Il faut absolument arrêter l'exposition au froid et demander un **avis médical**
- 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 de la première phalange, voir au dessus
- Il faut absolument arrêter l'exposition au froid et rejoindre un **hôpital**
- Acide Acétyl salicylique, Buflomédil, voir antibiotiques
- Pansement stériles.

#### Prévention

Bien s'hydrater avec des boissons chaudes (une gelure est souvent 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

Ne pas frotter la peau avec de la neige, ne pas fumer, ne pas boire d'alcool

Mettre des vêtements secs dès que possible.

