

# Conseils de la FFCK par grand froid.

**20% de pertes caloriques par la tête**

## Réactions du corps

- 1/ le frisson thermique.
- 2/ l'activité physique réchauffe
- 3/ le sang fuit les extrémités pour protéger cœur et tête.  
Accélération du cœur et de la respiration.
- 4/ maladresse, (doigt gourds) douleurs
- 5/ confusion mentale

## Conditions difficiles

Eau et air inférieurs à 10°, pluie et vent F2 ou beau et F3 aggravent la situation

## Conditions extrêmes

Eau et air inférieurs à 5°, vent ou pluie aggravent la situation.

## Personnes à ménager.

Sujets à faible masse musculaire : enfants, ados, femmes ...  
Frileux, pusillanimes, fragiles cardio-vasculaires, hypertendus, vétérans dès 40 ans, fumeurs, hyper-lipidiques, immatures recherchant les transgressions ou les sensations fortes ...

## Les risques.

Noyade par suffocation ou malaise.  
L'accident coronarien  
La maladresse provoquée par la peur du dessalage  
L'abandon  
L'accumulation d'acide lactique et l'hypoxie par vasoconstriction périphériques génèrent crampes et douleurs musculaires.

## Les préconisations

- 1/ habillement adapté 3 couches mini
- 2/ Équipement de sécurité : vêtement chaud et sec, aliment hypercalorique, boisson glucidique chaude ...
- 3/ Gilet de sécurité bien serré.
- 4/ acclimatation au froid (1h /jour pendant 3 semaines !)
- 5/ alimentation adaptée.
- 6/ Éviter les pauses prolongées.