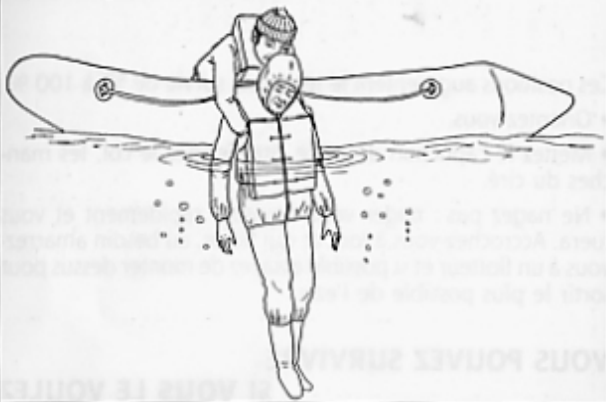


### EMBARQUER PAR LE DOS :



### SI LA VICTIME EST CONSCIENTE :

- Ne lui donnez **AUCUNE BOISSON ALCOOLISÉE** sous peine de la tuer.
- **NE PAS FRICTIONNER**, sous peine de la tuer, ni avec les mains, ni avec de l'alcool ou de l'eau de Cologne, ni avec de la neige, ni avec des pommades.
- Enlevez très doucement les vêtements mouillés, si nécessaire les découper. Séchez la personne en la tamponnant avec du papier de cuisine ou du papier hygiénique. **NE FROTTEZ PAS.**
- Posez-la sur un sac de couchage pour l'isoler du froid et couvrir de plusieurs couvertures. Surélevez légèrement les pieds.
- Mettre des bouillottes tièdes seulement sur la **TÊTE**, le **COU**, les **FLANCS** : pas sur les membres sous peine de la tuer.
- Si la personne peut se tenir facilement debout on peut lui donner une boisson tiède sucrée, non brûlante. **PAS D'EXCITANT - PAS D'ALCOOL.**
- Laissez la personne se réchauffer **doucement**. **PATIENCE**, le réchauffement peut prendre une dizaine d'heures. Surveillez en permanence : **POULS, RESPIRATION, CONSCIENCE.**

### PAS D'ALCOOL :

### NE PAS FROTTER :



### SI LA VICTIME EST INCONSCIENTE :

- Mettre en position latérale de sécurité sur un plan dur. Découpez les vêtements et sécher en tamponnant le corps avec du papier. **NE FROTTEZ PAS.**
- **LAISSEZ LA VICTIME SE RÉCHAUFFER NATURELLEMENT** dans un local chauffé. **NE PAS RÉCHAUFFER.** Couvrir la tête, les flancs et l'aine pour arrêter la perte de chaleur. Couvrir les membres.

### VICTIME CONSCIENTE :



### VICTIME INCONSCIENTE :



- **AUCUN MASSAGE, AUCUNE FRICTION** sous peine de tuer la personne. On peut réchauffer en faisant du bouche à bouche en suivant la respiration de la victime. "AUCUN MASSAGE CARDIAQUE EXTERNE SANS L'AVIS D'UN SPÉCIALISTE".
- Surveiller en permanence la personne et en particulier **POULS, RESPIRATION, CONSCIENCE**. Une victime de l'hypothermie peut avoir un rythme cardiaque très lent (un coup minute), peut même être en état de mort apparente (arrêt cardiaque, pupilles dilatées, arrêt respiratoire) et être ramenée à la vie. Le décès sera certain quand le corps commencera à sentir mauvais. Demander conseil au C.R.O.S.S. avant toute intervention.

# EN MER LE FROID TUE

## prévention et premiers soins

DOCUMENT RÉALISÉ A LA DEMANDE DU SECRÉ-  
TARIAT D'ÉTAT A LA MER - © 1988 - C.E.P.S. -  
IMPRIMÉ ET DIFFUSÉ PAR LE CRÉDIT MARITIME

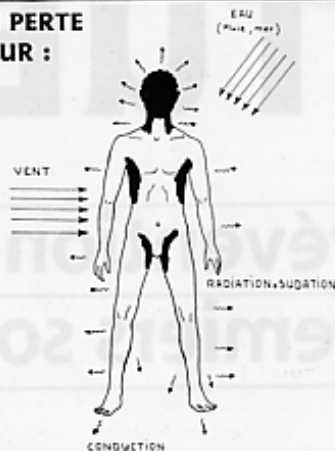
Reproduction autorisée par photocopie.



# 1 PRÉVENTION

Le refroidissement du corps humain dans l'eau de mer est appelé **HYPOTHERMIE** (sous-chaleur). Il est la cause directe ou indirecte de la plupart des morts en mer. Le corps se refroidit surtout par **LA TÊTE** (au moins 40 %), **LE COU**, **LES FLANCS**, **L'AINE**. Les protéger en priorité. Les isoler de l'**E**AU, du **V**ENT, du contact avec toute **SURFACE FROIDE**.

## ZONES DE PERTE DE CHALEUR :



## PROTÉGEZ-VOUS DU FROID

- Ne buvez pas d'alcool - Mangez correctement et chaud - Dormez suffisamment.
- Le mal de mer provoque une déshydratation favorisant l'hypothermie ; buvez de l'eau douce en quantité suffisante.
- Portez un bonnet de laine ou de plongée couvrant la nuque. Si vous avez froid aux pieds : mettez un chapeau sur la tête.
- Portez des vêtements en laine et/ou en synthétique mais pas en coton (ex. jeans) qui, mouillés, restent froids.
- Abritez-vous du vent et de l'humidité.
- Sachez reconnaître les signes de l'hypothermie : **FRISSON**, **CONFUSION**, **MALADRESSE**, **INCONSCIENCE**, chez vous-même et vos compagnons.

## EVITEZ DE TOMBER A LA MER

- Portez des chaussures à la semelle non glissante.
- De nuit et par mauvais temps : attachez-vous.

## LIMITEZ les conséquences d'une immersion :

- Portez un ciré de couleur vive, flottant, avec capuche et harnais incorporé, ou mieux une combinaison d'immersion. Portez un siflet et une lampe de poche étanche attachés à votre ciré **EN PERMANENCE**.
- **ENTRAINEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT A METTRE VOTRE COMBINAISON D'IMMERSION JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ CAPABLE DE LE FAIRE EN MOINS D'UNE MINUTE (MÊME DE NUIT ET PAR MAUVAIS TEMPS).**
- **SACHEZ OÙ ELLE EST STOCKÉE.**

## DANS L'EAU :

- Même dans l'eau enfiler votre combinaison d'immersion ou votre brassière.

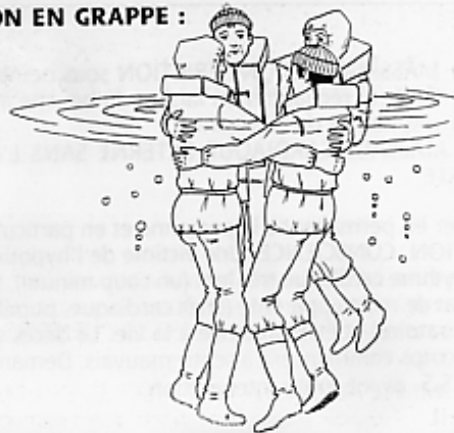
**SEUL** : Prenez la position **HELP** (groupez les jambes comme un fœtus).

### POSITION FOETALE (HELP) :



**EN GROUPE** : Mettez-vous en **GRAPPE** et attachez-vous ensemble. Mettez les enfants et les blessés au milieu.

### POSITION EN GRAPPE :



Ces positions augmentent le temps de survie de 50 à 100 %.

- Orientez-vous.
- Mettez le capuchon de votre ciré, fermez le col, les manches du ciré.
- Ne nagez pas : nager vous épuiserait rapidement et vous tuera. Accrochez-vous à tout ce qui flotte, au besoin amarrez-vous à un flotteur et si possible essayez de monter dessus pour sortir le plus possible de l'eau.

## VOUS POUVEZ SURVIVRE

**SI VOUS LE VOULEZ**

**TENEZ BON, JUSQU'AU BOUT !...**



# 2 PREMIERS SOINS

## SECOURS A BORD

- Si un marin présente pendant son travail des signes d'hypothermie (Frisson, Claquement de dents, Confusion, Maladresse, Ralentissement des gestes), il risque **L'ACCIDENT** ou d'en provoquer. Rechercher les causes : mal vêtu, fatigué, maladie. Prendre alors les dispositions qui s'imposent.

## SECOURS A UNE PERSONNE SORTIE DE L'EAU :

- Agissez avec la plus extrême douceur : une personne en hypothermie (refroidie) a le cœur très fragile : un choc, une manipulation peut la **TUER**.
- Embarquez le naufragé par le dos. (Croquis page suivante)
- Portez le naufragé dans un local chauffé. S'il n'y en a pas, le soustraire absolument à tout courant d'air. A cet effet glissez la personne dans un sac plastique, de couchage ou emballez-la dans des couvertures. **IMPÉRATIVEMENT COUVRIR LA TÊTE et LA NUQUE.**

**PRÉVENIR IMMÉDIATEMENT LE C.R.O.S.S. ET DEMANDER CONSEIL** : Trop de marins sont morts après leur recueil.