









LE COUP DE CHALEUR

Extrait du guide FNSEA13 « Sensibilisation aux gestes de 1ers secours »

Le coup de chaleur ou hyperthermie résulte d'une exposition prolongée à la chaleur. Il peut frapper un individu placé dans une ambiance surchauffée ou un individu trop couvert.

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DU COUP DE CHALEUR



-  Température corporelle élevée. Une température corporelle centrale de 40 °C ou plus, obtenue à l'aide d'un thermomètre rectal, est le principal signe de coup de chaleur.
-  Altération de l'état mental ou du comportement. La confusion, l'agitation, les troubles de l'élocution, l'irritabilité, le délire, les convulsions et le coma peuvent tous résulter d'un coup de chaleur.
-  Altération de la transpiration. Dans le cas d'un coup de chaleur provoqué par un temps chaud, la peau sera chaude et sèche au toucher. En revanche, dans le cas d'un coup de chaleur provoqué par un exercice intense, la peau peut être sèche ou légèrement humide.
-  Nausées et vomissements. Un mal de ventre est possible.
-  Rougeur de la peau. La peau peut devenir rouge lorsque la température corporelle augmente.
-  Respiration rapide. La respiration peut devenir rapide et superficielle.
-  Fréquence cardiaque rapide. Le pouls peut augmenter de manière significative car le stress thermique impose au cœur une charge énorme pour aider à refroidir votre corps.
-  Maux de tête (avec palpitations dans la tête)

Comment agir ?

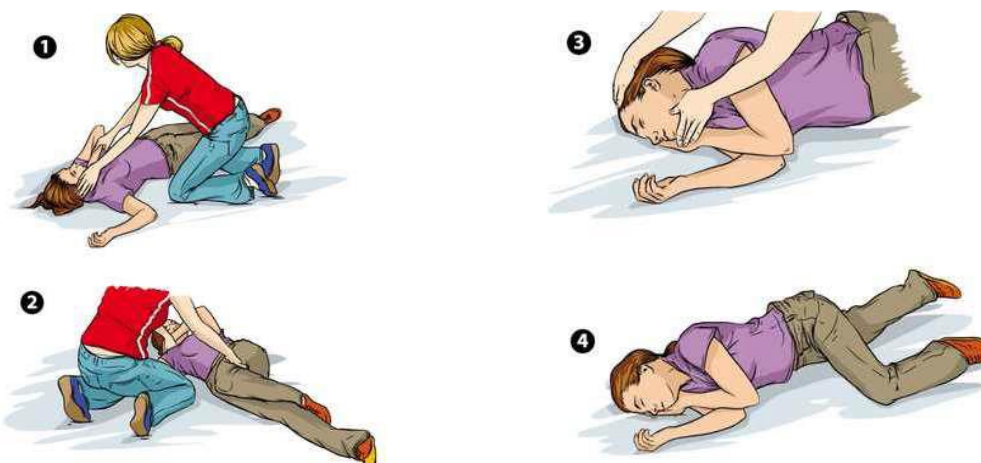
- **Appeler le 15 ;**
- Transporter la victime dans un **lieu frais** ;
- **Déshabillez-la au maximum** (si elle est couverte) ;
- **Allongez-la** ;
- Enveloppez-la dans un drap humide et frais ou appliquez des compresses ou linge humidifiés à l'eau froide sur le visage et tout le corps ;
- Si la victime est consciente, faites-lui **boire de l'eau fraîche**
- Si la victime est **inconsciente**, mettez-la en **position latérale de sécurité (PLS*)**
- Surveillez-la, parlez-lui afin de vérifier son état de conscience jusqu'à l'arrivée des secours

C'est une fièvre élevée qui provoque une surchauffe du corps. La personne concernée, peut, quelques minutes seulement après l'apparition des premiers symptômes, tomber inconsciente.

ATTENTION : Consultez systématiquement un médecin, même dans les cas simples ou l'état de la victime s'améliore rapidement.

LA POSITION LATÉRALE DE SECURITE

Extrait du guide FNSEA13 « Sensibilisation aux gestes de 1ers secours »



La position latérale de sécurité est un geste de secourisme nécessaire dès lors que vous êtes en présence d'une personne inconsciente (ne répond pas et ne réagit pas) mais qui respire.

Comment agir ?

Cela implique donc qu'au préalable, vous ayez vérifié son état de conscience ainsi que sa respiration. L'objectif est que la personne soit capable de continuer à respirer et que dans le cas où elle vomisse cela ne termine pas dans ses poumons.

- Abordez la victime par des **instructions simples** : demandez lui d'ouvrir les yeux et de vous serrer les mains. Dans le cas d'une perte de connaissance, vous n'aurez pas de réaction ;
- Vérifiez sa respiration en **libérant ses voies aériennes** par une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton, dans le cas d'un choc à la tête soyez très délicat ;
- **Appelez le 15**, il s'agit d'une **urgence absolue**
- **La personne respire, mettez-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) :**
 - Placez-vous d'un côté de la victime
 - Mettez le bras de la victime qui se trouve devant vous à 90°
 - Prenez sa main opposée, et faites paume contre paume avec votre main ;
 - Placez le dos de sa main contre sa joue-oreille ;
 - Relevez son genou opposé (servira de levier) ;
 - Tirez sur ce genou (basculement de la victime vers vous) ;
 - Une fois son genou au sol, lâchez-le et finissez d'accompagner son buste en posant son coude au sol (soyez doux)
 - Relevez sa jambe de manière à avoir un angle de 90° au niveau de sa hanche et un angle de 90° au genou ;
 - Ouvrez sa bouche
 - Mettez une main sur son ventre pour contrôler sa respiration

ATTENTION : ne laissez pas la personne seule, surveillez l'évolution de son état jusqu'à l'arrivée des secours. En cas d'arrêt respiratoire, débutez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire.