

Formations premiers secours en montagne

by Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc



**SAVOIE
MONT
BLANC**

Comment s'habiller en montagne ?



Le principal ennemi de l'homme en montagne est le froid car il conduit à une mort certaine par *hypothermie*.

Pour l'éviter, on va s'habiller pour contenir la chaleur en évitant sa déperdition.

Cependant suivant les activités qu'il pratique et les conditions climatiques du moment, l'homme va alterner entre des périodes d'effort et de repos qui vont provoquer tantôt une surproduction, tantôt un déficit de chaleur.

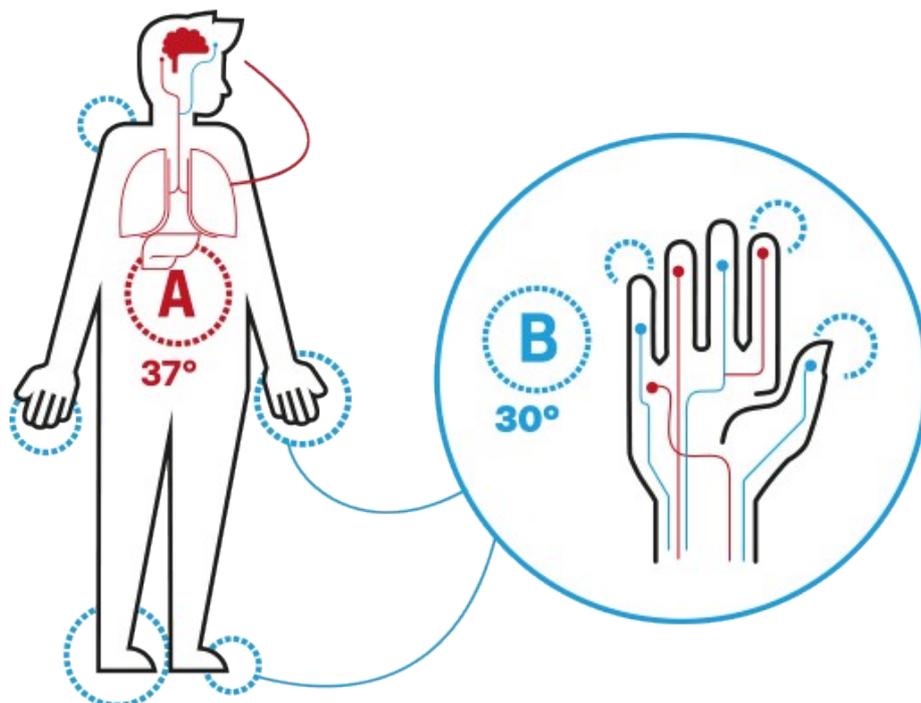
C'est pourquoi le corps humain a la capacité de réguler sa température. On parle alors de ...

La thermorégulation

L'Homme est un homéotherme (température régulée) ; sa température reste constante quelles que soient les variations du milieu extérieur.

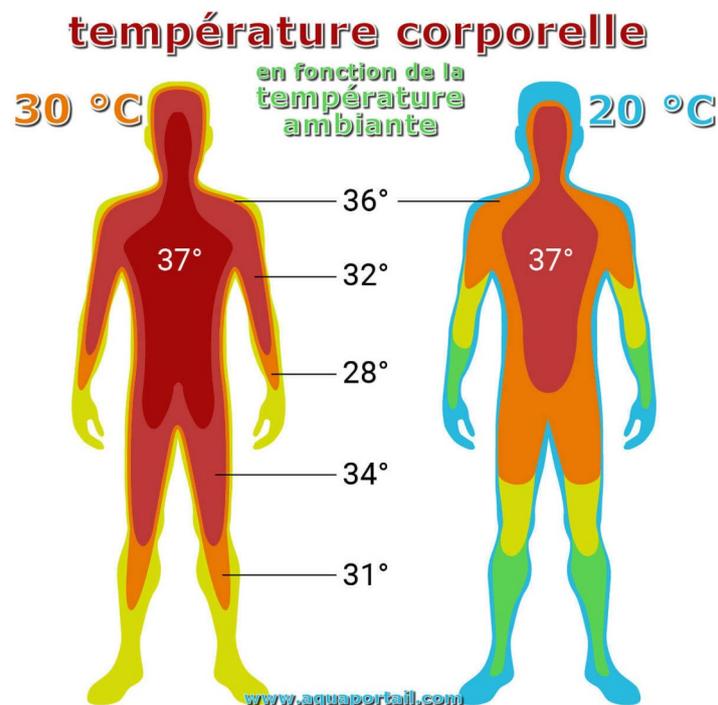
La constance de la température ne s'applique pas à la totalité de l'individu, mais uniquement à sa partie centrale, dite "noyau".

Ce noyau central est constitué par les viscères thoraciques et abdominaux, le système nerveux central et les muscles squelettiques. La température centrale de l'Homme est de l'ordre de 37°C et varie peu en fonction de la température extérieure. Elle correspond aux conditions optimales pour le bon fonctionnement de l'organisme.



Les parties extérieures au noyau, dites “enveloppes” et “écorce”, constituées de la peau et des tissus sous-cutanés, peuvent avoir une température variable, entre 10 et 40°C, selon la température extérieure. Entre les deux, se trouve le système vasculaire (vaisseaux sanguins) qui permet des échanges rapides d'énergie et de température.

Le maintien de la température constante du noyau n'est possible que lorsqu'il existe un équilibre entre les quantités de chaleur produite et reçue et la quantité de chaleur perdue : c'est *la thermorégulation*.



Le principe à retenir pour savoir comment s'habiller en montagne :

Éviter l'humidité

Il faut en permanence s'adapter à la situation environnementale et climatique. En effet, au cours d'une même journée, on peut connaître des amplitudes thermiques importantes allant jusqu'à 20 ou 30 degrés. Même d'un instant à l'autre, en été, lorsqu'un orage survient brutalement, la température peut chuter de 30° à pratiquement 0° avec une chute de grêle.

S'adapter aux conditions

Nous l'avons dit, elles sont changeantes ; autant du fait des températures que de l'effort fourni en fonction des circonstances (périodes actives ou passives).

L'une des principales caractéristiques de la montagne étant la pente, à la montée, le corps humain en mouvement dépense beaucoup d'énergie et par conséquent produit de la chaleur.

Pour réguler cet excès de chaleur, nous transpirons ; c'est ce qui va nous rafraîchir pour conserver une température constante du noyau central. L'humidité produite par la sudation est destinée à être évacuée dans l'espace environnant. Cependant, selon la manière dont nous sommes habillés, cette humidité peut être plus ou moins absorbée et contenue par nos vêtements. C'est un problème ...



En effet, l'une des principales causes de l'hypothermie est le refroidissement par conduction, ce qui est le cas lorsque l'on est mouillé ; soit par la

transpiration, soit par la pluie ou la neige humide.

La conduction engendre une perte de chaleur lorsque notre organisme est en contact direct avec un objet à une température inférieure à la nôtre, tel que de l'eau, le vent ou encore un sol froid.

Retenons donc que le froid est toujours plus fort que le chaud. Assis en contact direct avec le sol, ce n'est pas le corps qui va réchauffer le sol mais le sol qui va refroidir le corps.



Mais alors comment s'habiller de manière efficace ?

Première couche : confort

C'est la couche au contact de la peau.

Elle a deux objectifs principaux : celui de vous garder au sec, d'éviter la sensation de froid et d'être confortable.

Ce premier vêtement technique de type synthétique doit donc évacuer la transpiration pour éviter des sensations de froid. Son séchage rapide permet de ne pas attraper froid quand on s'arrête ou après l'effort. En fonction des températures, il peut être à manches courtes ou à manches longues.

De façon générale évitez le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement



Vincent Rege, chasseur alpin au 7ème BCA, moniteur d'escalade en direction des Dômes de Miage

Seconde couche : Isolation

La deuxième couche doit protéger du froid. Le but est de retenir la chaleur du corps. La couche utilisée la plus fréquemment est la veste polaire. Elle a la qualité d'être respirante, de protéger du froid même humide et de sécher rapidement.

L'autre solution est une veste en duvet, par exemple certaines doudounes. Moins lourdes qu'une polaire et tout aussi isolantes, elles sèchent parfois moins rapidement et transfèrent moins la transpiration. Privilégiez à la fois le plus confortable, le plus chaud et celle qui sèche rapidement.



En direction des Dômes de Miage avec mon compagnon de cordée, Vincent Rege

Troisième couche : Protection

Cette troisième et dernière couche est essentielle pour vous protéger des intempéries, elle doit donc être imperméable, coupe-vent mais aussi respirante ; elle doit évacuer la transpiration ! Par exemple une veste de montagne avec membrane imperméable et respirante (type « goretex » ou équivalent).

Ces 3 couches peuvent aussi s'adapter au bas : collant + pantalon de randonnée + surpantalon avec membrane imperméable et respirante. Adaptez le niveau de chaleur de ses 3 couches en fonction de la saison et du lieu de votre randonnée. Quand vous partez en randonnée essayez d'avoir ces 3 couches avec vous et adaptez le nombre de vêtements que vous portez en fonction du temps et de l'effort que vous fournissez. Ne vous couvrez pas trop dès le début, et recouvrez-vous quand vous vous arrêtez et à la fin de votre randonnée.



Sous le sommet de la Grande Casse 3850 m (Massif de la Vanoise)

Profitez bien de la montagne et prenez bien soin de vous les p'tits amis.



Contact

Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc

Robert BOUR, formateur de premiers secours en montagne et milieux isolés

4689 route de Plainpalais

73340 Saint-François-De-Sales

0617720227

mail : secouri-cimes@orange.fr

Groupe Facebook : « Premiers secours en montagne pôle Savoie Mont-Blanc »



**SAVOIE
MONT-
BLANC**

Nos partenaires

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM)



Centre de formation des accompagnateurs en montagne (CFAM)



Expédition verticale

