



## Le dérèglement de la température corporelle

Les désordres de la température corporelle peuvent générer des maladies graves.

**Une hyperthermie** d'effort chez un sportif en bonne santé peut conduire à la destruction du foie et les désordres de la régulation thermique peuvent entraîner une dégradation progressive des fonctions vitales et conduire au collapsus cardio respiratoire.

**Une hypothermie** apparaît chez les sujets immobilisés dans un environnement froid avec une baisse de leur température corporelle en dessous de 35°.

### Pour les athlètes et les entraîneurs

**Une hyperthermie** : augmentation de la température corporelle  $\geq 40^\circ$

**Pourquoi ?** Efforts réalisés en milieu chaud et humide : entraînement insuffisant, non acclimatation, affections cardiovasculaires ou hydratation inadéquate

Les symptômes à connaître et à repérer : c'est une urgence médicale et c'est une augmentation rapide de la température supérieure à 40° associée à des symptômes neurologique (maux de tête, voire céphalées intenses, irritabilité, état confusionnel pouvant aller jusqu'au coma.

Il peut y avoir des signes annonciateurs qui sont non spécifiques : asthénie, fatigue, maux de tête, crampes, douleurs abdominales, vomissement ou diarrhée.

**Attention** car des convulsions peuvent survenir principalement pendant la période de refroidissement.

Au point de vue cardiaque, la présentation des signes cliniques dépend surtout de la fonction cardiaque préalable avec soit un tableau hyper dynamique : augmentation de la fréquence cardiaque avec un risque de collapsus jusqu'au choc cardiogénique chez un patient insuffisant cardiaque.

Coté pulmonaire les signes cliniques peuvent être larges d'une simple augmentation de la fréquence respiratoire jusqu'au syndrome de détresse respiratoire aigu

C'est surtout l'atteinte hépatique qui est très fréquente avec une destruction des cellules du foie et cette atteinte se manifeste souvent que 24 à 48h après l'évènement ce qui justifie une surveillance rapprochée même si la température est revenue à son stade initial, normal.

La surveillance de la fonction rénale est aussi à réaliser.

**Il faut dans tous les cas viser l'abaissement rapide de la température corporelle.**

Mettre le patient dans un endroit frais, le dévêtir, humidifier sa surface corporelle, favoriser un courant d'air avec les moyens du bord et appliquer de la glace au niveau du cou, des aisselles et ces plis de l'aîne.

L'immersion dans l'eau froide est recommandée par certains comme un traitement encore plus efficace. Asperger la peau avec de l'eau à 25-30°.

Mettre de l'oxygène et débiter des perfusions froides pour la réhydratation et refroidissement (équipe médicale)

**Une hypothermie** : elle est tout aussi grave que l'hyperthermie et elle entraîne une dégradation progressive des fonctions vitales et conduit au collapsus cardio vasculaire.

**Pourquoi ?** : Pratique sportive prolongée au froid, présence d'un vent froid, équipement non adapté, consommation d'alcool, de cannabis, de drogues, déshydratation, consommation de boissons énergisantes (caféine, taurine..), prise de médicaments augmentant la sensibilité au froid (benzodiazépines, anti dépresseurs, beta bloquant...). Certains états prédisposants : diabète, affection endocrinienne...Sensibilité individuelle et l'âge du sportif.  
Attention à l'enfant qui est peu résistant au froid.

### **3 stades dans les hypothermies:**

#### Légère de 36 à 32°

Symptômes : frissons, chairs de poules, sensations de froid, accélération du rythme cardiaque, difficultés respiratoires, envie d'uriner

Réaction : bouger, couverture de survie ou vêtement, s'alimenter, boire tiède ou chaud ou boissons sucrées, s'abriter du vent, se mettre à un endroit plus chaud.

#### Modérée de 32° à 30/28°

Symptômes : fin du frisson avec plutôt des tremblements, sensation de bien-être avec diminution de la fréquence cardiaque, début coma

Réaction : ne pas bouger trop brutalement, réagir, parler, se réchauffer lentement par tous les moyens et appeler les secours.

Conseils : ne pas masser ou frictionner ni réchauffer trop rapidement

#### Sévère, grave et profonde de moins de 30/28°

Symptômes : coma, ralentissement des fonctions vitales avec possibilité d'un état de mort apparente

Réaction : c'est une urgence vitale, doit être réalisée par des médecins spécialistes avec réchauffement progressif de 1° par heure.

⇒ En pratique il est impossible de connaître la température puisque les thermomètres courants sont gradués en général à partir de 36.5°C

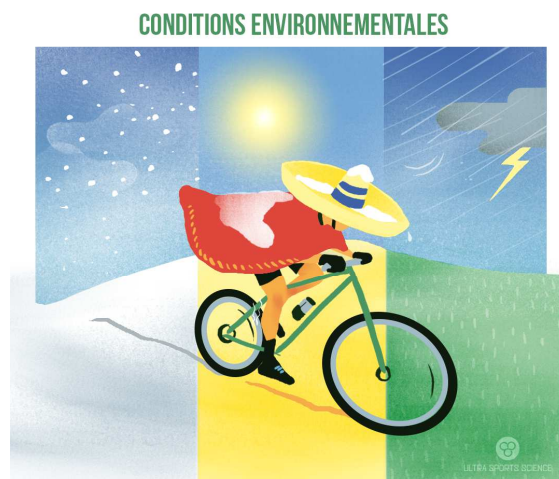
Connaître aussi les risques d'une exposition au froid sur les extrémités : moins fréquents due à la technicité actuelle des équipements contre le froid :

Onglée : engourdissement douloureux au bout des doigts. La phase de réchauffement est très douloureuse et peut s'accompagner de nausées.

Engelure : papules violacées siégeant aux extrémités préférentiellement aux pieds s'accompagnant d'œdème et de prurit.

Gelure : lésion profonde avec nécrose tissulaire par défaut de vascularisation.

Nous vous invitons à regarder le film sur le point chaud.



*J'anticipe et me prépare aux conditions environnementales extrêmes lors de l'exercice.*