



Épuisement et hypothermie

Dans le cadre de son travail d'information, la Commission Médicale de la F.F.S. nous propose aujourd'hui un article du Dr J.-M. BLANCHARD sur l'important problème de l'épuisement et de l'hypothermie. En effet, les techniques de spéléologie alpine ont favorisé la progression en profondeur, au risque de permettre à certains spéléologues d'outrepasser leurs capacités réelles. Il faut donc que chacun soit averti de ces phénomènes, et garde toujours à l'esprit qu'il y a des limites au-delà desquelles le jeu peut se transformer en drame. Ces limites, variables avec chaque individu, ne se franchissent pas brusquement mais, bien au contraire, sont précédées de toute une série de symptômes qu'il est vital de connaître.

Dr J.-M. BLANCHARD
Commission Médicale F.F.S.

Depuis quelques années, les statistiques montrent une progression très nette et très importante du nombre des accidents souterrains par épuisement :

- accidents mortels ou non, dûs primitivement à l'épuisement et à l'hypothermie.
- accidents secondaires à ces phénomènes, sous forme de fautes techniques, de chutes, de syncopes, d'hydrocution...

L'importance de ce phénomène est telle qu'elle mérite une explication, et tout spéléologue, risquant un jour ou l'autre, d'être confronté à ce problème (camarade épuisé par exemple), se doit de connaître les gestes qui peuvent sauver, et ceux qui peuvent tuer.

POURQUOI S'ÉPUISE-T-ON SOUS TERRE ?

Trois ordres de facteurs interviennent dans la genèse de l'épuisement, qui sont successivement :

1) Des facteurs propres au milieu souterrain

HUMIDITÉ à 100%, favorisant l'hypothermie et la déshydratation, basse température de l'air ambiant, omniprésence de l'eau, difficultés de progression (méandres, puits, étroitures, laminoirs, galeries, rivières souterraines, vires, etc...). L'eau est une grande consommatrice d'énergie, surtout quand elle est froide. C'est ce qui explique qu'une crue brutale puisse entraîner des épuisements graves, parfois mortels.

2) Des facteurs physiques

Les techniques jumar notamment, ou plus encore, la technique cordelette, ont permis d'explorer plus vite et plus loin certains gouffres difficiles. De cette facilité apparente a pu naître le mythe de l'accessibilité des grands gouffres à tous, lourde erreur aux conséquences parfois dramatiques. Un mauvais état

général, une infection, quelques ennuis de santé... peuvent favoriser l'apparition de l'épuisement.

3) Des facteurs psychologiques

Comme par exemple, LE REFUS D'ADMETTRE QUE L'ON EST FATIGUÉ, par fierté ou orgueil. Un stress psychologique grave peut décompenser brutalement une fatigue en épuisement.

PAR QUELS MÉCANISMES S'ÉPUISE-T-ON ?

La physiopathologie de l'épuisement est abordée dans l'article «Épuisement hypothermie» du *Spelunca* spécial Sécurité (à paraître). Je renvoie donc le lecteur éventuellement intéressé à cet article.

SUR QUELS SIGNES DOIT-ON PENSER A UN ÉPUISEMENT !

Les signes d'épuisement et d'hypothermie sont presque toujours associés, sous terre. Ces signes doivent être connus, car ils permettront peut-être d'éviter des drames. Ils sont très simples mais touchent tous les systèmes de l'organisme.

1) Signes généraux

Le sujet se plaint de LASSITUDE PHYSIQUE très importante, du FROID. Il présente de brusques périodes de FRISSONS. Il est très pâle. Le plus souvent, il présente des TROUBLES du caractère et de l'humeur, dont nous reparlerons.

2) Signes respiratoires

Augmentation de la fréquence et de l'amplitude respiratoire qui ne sera pas proportionnelle à l'effort effectué. le sujet est très vite essoufflé, récupère mal.

