

# Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel**

**Respectez** la nature et votre environnement.

**Anticipez** les obstacles et les difficultés.

**Préparez-vous**

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

## Contact

Fédération Française de Spéléologie  
28 rue Delandine, 69002 LYON  
04 72 56 09 63  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr)



Commission médicale FFS  
<http://comed.ffspeleo.fr>

# La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

**La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature**

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement. Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Fédération Française de Spéléologie  
commission médicale



# HYPOGLYCÉMIE

Du sucre !

**C'est quoi ?  
Quels risques ?  
Comment la prévenir ?  
Comment la traiter ?**



Fédération Française  
de Spéléologie

L'hypoglycémie

## C'est quoi ?

L'effort musculaire consomme deux types de carburants, amenés par la circulation sanguine :

- **l'oxygène, venant de la respiration**
- **les glucides, venant de l'alimentation**

Le taux de sucre circulant dans le sang, **la glycémie**, est régulé en permanence en fonction de la dépense énergétique et des apports alimentaires.

Tous les glucides contribuent au maintien de **la glycémie**, même si leur assimilation est variable d'un aliment à l'autre.

Un excès de la consommation du muscle et/ou un manque d'apport alimentaire de glucides vont faire baisser ce taux.

### On parle alors d'hypoglycémie

En dessous du taux normal de 1 g/litre, chacun peut ressentir des signes d'hypoglycémie à des taux différents.

**En dessous de 0,50 g/litre, il y a un danger très réel.**

Un testeur de glycémie est utile dans certaines circonstances comme les sorties longues ou engagées, les expéditions, les secours.



## Quels risques ?

Les glucides sont nécessaires aux muscles, mais également au cerveau.

Une baisse importante de la glycémie entraîne une déficience physique générale par épuisement de la fonction musculaire, mais aussi une altération des fonctions cérébrales :

- **fatigue** intense
- **malaise** général
- **sueurs** profuses
- **incoordination** motrice
- état d'**épuisement**
- **troubles du comportement** (très variables entre une apathie totale et un état d'excitation pouvant être violent)
- **perte de connaissance**

Le décès peut survenir si la glycémie ne remonte pas rapidement.

À noter que

**l'hypoglycémie peut donner la fausse impression que la personne est sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants.**

Il faut donc être prudent dans l'interprétation des signes cliniques.

## Comment la prévenir ?

La prévention repose sur la régulation de l'apport alimentaire des glucides et sur leur consommation durant l'effort.

### Pour réguler l'apport

- Ayez une **alimentation équilibrée** au quotidien
- **Ne partez pas** en exploration **à jeûn**
- **Prenez des aliments glucidiques** tout au long de l'effort
- Assurez une **bonne hydratation**

### Pour réguler la consommation

- **Adaptez** le niveau de l'exploration à votre niveau technique et à votre forme physique
- **Ménagez-vous** des temps de repos
- **Prenez des aliments glucidiques** tout au long de l'effort

## Comment la traiter ?

- Mettez la personne **au repos**
- Donnez-lui des **glucides assimilables** facilement, solides ou liquides (jus de fruit, gâteaux, chocolat, pâte d'amandes, pain)
- **Réhydratez-la** et réchauffez-la
- **Attendez la récupération** avant de reprendre l'activité, une trentaine de minutes au maximum

Attention à l'**hypoglycémie réactionnelle** qui peut suivre une charge trop importante en glucides.