

L'HYPOTHERMIE PEUT TUER EN QUELQUES MINUTES



UN VFI PEUT VOUS SAUVER LA VIE

Une personne peut mourir en moins de trois minutes si elle tombe dans de l'eau très froide. Même les bons nageurs perdent rapidement tous leurs moyens par suite du choc hypothermique. À ces températures, on perd rapidement toute dextérité manuelle.

L'exposition à l'eau froide provoque un réflexe qui force la victime à avoir une respiration saccadée et des difficultés de respiration. Ceci peut mener à l'hyperventilation, des étourdissements et des spasmes musculaires. Le choc provoqué par l'eau froide force la victime à haleter et à avaler de l'eau, ce qui l'étouffe. Les gens ont aussi de la peine à retenir leur souffle. On assiste à une forte augmentation du pouls et de la tension artérielle. L'immersion dans l'eau froide peut provoquer une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire.

La meilleure façon de survivre au choc hypothermique est de porter un vêtement de flottaison individuel (VFI) en tout temps.

L'intensité et la rapidité de ces réactions physiologiques font qu'il est difficile pour la victime de trouver, d'endosser et d'attacher un VFI une fois dans l'eau. Soyez prêt pour l'inattendu: portez votre VFI en tout temps!

Un VFI aide la victime à rester en surface, ce qui lui permet de prendre le contrôle de sa respiration, et donc de garder les voies respiratoires dégagées. Il empêche aussi la victime de couler par suite de la perte du contrôle musculaire.

En eaux froides, les plaisanciers devraient toujours porter un VFI: une fois que vous êtes à l'eau, il est probablement trop tard.

Pour plus de renseignements sur le choc hypothermique, consulter le site Internet du Bureau de la sécurité nautique au www.ccg-gcc.gc.ca/obs-bsn/main_f.htm, ou appeler sans frais au 1-800-267-6687.