

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/reanimation-en-cas-d-hypothermie>



# Température du corps trop basse (hypothermie)

## L'hypothermie, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque la **température du corps** d'une personne descend en-dessous de **35 degrés Celsius (35°C)**, la personne est en **hypothermie**.

Dans certaines situations, en cas de traumatisme, par exemple, après un accident, une personne peut déjà avoir des problèmes liés à une hypothermie si sa température est de **36°C** ou moins.

L'hypothermie est une situation **d'urgence**. Elle peut mener à des problèmes graves et mettre en danger la vie d'une personne.

## Comment se développe une hypothermie ?

Une hypothermie se développe lorsque le corps n'arrive plus à se réchauffer pour maintenir sa température à un niveau normal. La température normale du corps est de plus ou moins **37 degrés Celsius (37°C)**.

## Quelles sont les causes d'une hypothermie ?

Lorsqu'une personne reste trop longtemps dans un **environnement froid**, la température de son corps baisse progressivement et elle peut être en hypothermie. Par exemple :

- en extérieur :
  - s'il fait **froid et humide** ;
  - s'il y a du **vent**, de la **neige** ;
- si la personne reste longtemps dans de l'**eau froide**, par exemple, une [personne qui se noie](#) ;
- si la personne tombe dans un **logement non chauffé**, ou **mal isolé**, ou, dans la rue la nuit, et qu'elle reste allongée parce qu'elle n'arrive plus à

se lever ni à bouger ;

- en montagne.

## Quels sont les facteurs de risque d'une hypothermie ?

Une hypothermie peut plus facilement arriver :

- chez les personnes âgées ;
- chez les enfants, surtout chez les bébés ;
- chez une personne qui ne bouge pas assez à cause, par exemple, d'une blessure ou d'une maladie ;
- chez les personnes sans abri ;
- en cas de consommation de certaines substances, comme de l'alcool ou du cannabis :
  - Boire de l'alcool donne une fausse sensation de chaleur. L'alcool peut augmenter la perte de chaleur par le corps, modifier la capacité d'une personne à réagir et à rester éveillée (somnolence). Cela augmente les risques liés à une hypothermie.
  - Le cannabis modifie également la capacité de la personne à réagir et diminue ses frissons. Cela diminue la capacité du corps à réagir au froid.
- chez les personnes avec un problème de santé qui diminue la capacité de la personne à maintenir sa température, par exemple :
  - une maladie neurologique persistante (chronique) progressive, par exemple, une [maladie d'Alzheimer](#), une [maladie de Parkinson](#),
  - une thyroïde moins active ([hypothyroïdie](#)),
  - un [diabète](#),

- une septicémie.

## Comment reconnaître une hypothermie ?

La baisse de la température **ralentit le fonctionnement du corps**. Les signes d'une hypothermie sont, par exemple :

- des frissons ;
- un changement dans les réactions, par exemple, la personne :
  - a des difficultés à garder son calme (elle est irritable),
  - est confuse,
  - a des difficultés à rester éveillée (elle est somnolente),
  - a des difficultés pour parler,
  - ne réagit pas,
- une respiration rapide (tachypnée) ;
- un cœur qui bat plus vite (tachycardie) ;
- une peau froide, blanche, qui peut être gonflée.

## Hypothermie grave

Si la température du corps descend encore plus bas, en-dessous de 32°C ou de 30°C :

- les frissons peuvent disparaître ;
- le cœur peut ralentir et battre irrégulièrement ;
- la respiration peut être plus lente ;
- la personne peut être inconsciente.

Vous pouvez avoir l'impression que la personne ne respire plus ou que son cœur ne bat plus.

## Comment est posé le diagnostic ?

L'équipe médicale pose le diagnostic sur base :

- des **facteurs de risque** de la personne ;
- des **signes vitaux** : les réactions, la respiration, les battements du cœur ;
- de la **température** du corps.

## Que pouvez-vous faire ?

### Pour éviter une hypothermie

Pour éviter une hypothermie, éviter le froid ou se protéger contre le froid est très important.

Restez toujours attentif ou attentive à la météo. S'il fait très froid, essayez de rester à l'intérieur. Si vous devez aller dehors, une hypothermie est possible. Pensez à vous protéger.

#### Se protéger contre le froid, à l'intérieur

Pensez à vérifier :

- que votre système de chauffage fonctionne ;
- que la température de votre lieu de vie est suffisante, surtout en présence de personnes âgées ou d'enfants ;
- la température dans les chambres.

#### Se protéger contre le froid, à l'extérieur

- **Evitez de rester longtemps dehors.**
- **Protégez-vous contre le vent, l'humidité, la neige.**
- Essayer de garder votre corps **au sec**.
- Portez des **vêtements adaptés** :

- un bonnet ou un chapeau ;
- une écharpe ;
- un manteau imperméable ;
- des moufles, de préférence, ou des gants si vous avez besoin que vos doigts soient libres pour faire certaines choses ;
- des bottes imperméables.
- **Habillez-vous avec :**
  - des vêtements larges qui ne serrent pas ;
  - plusieurs couches de vêtements ;
  - des vêtements imperméables.
- **Changez de vêtements** lorsqu'ils sont mouillés même si c'est seulement à cause de la transpiration.
- **Bougez** pour vous réchauffer.
- **Buvez suffisamment d'eau.**
- **Mangez sainement**, si c'est possible.
- **Evitez le tabac, l'alcool.**
- Pour éviter les engelures :
  - **Réchauffez régulièrement vos extrémités (mains, pieds)** avec la chaleur de votre corps ou celle de la personne qui est avec vous : réchauffez la zone refroidie **sous les aisselles ou contre le ventre**.
  - **Vérifiez régulièrement vos extrémités (mains, pieds, nez, oreilles)** :
    - la couleur de votre peau ;

- vos sensations ;
- votre capacité à bouger vos doigts, vos orteils.
- **Evitez de porter des chaussures ou des bijoux qui serrent.**

## En cas d'hypothermie

L'hypothermie est une **urgence** médicale. Si vous pensez qu'une personne est restée longtemps dans le **froid** et que cette personne a des **signes d'hypothermie** ([Comment reconnaître une hypothermie ?](#)) ou des facteurs de risque d'hypothermie ([Quels sont les facteurs de risque d'une hypothermie ?](#)), prenez sa température, si c'est possible, et **appelez le 112**.

Normalement, si la température de la personne est très basse, il faut un thermomètre spécial pour mesurer sa température. Vous pouvez utiliser un thermomètre classique mais la température donnée ne sera peut-être pas tout à fait juste. Vous pouvez aussi mettre une main sur le ventre de la personne pour voir si sa peau est froide.

Vérifiez sans attendre les signes vitaux : les **réactions**, la **respiration**, les **battements du cœur**.

### Les réactions

Parlez à la personne pour voir si elle répond.

### La respiration

Essayez de sentir sa **respiration** au niveau de sa bouche, ou de voir si sa poitrine bouge.

### Le cœur

Cherchez à sentir **les battements du cœur** au niveau du cou. Vous devez chercher et compter les battements de cœur pendant 60 secondes, car son cœur peut battre très lentement.

En attendant les secours, essayez de **réchauffer** la personne :

- **Délicatement**, mettez la personne dans une **pièce chauffée** ou dans un **abri**.
- **Enlevez** les vêtements **mouillés**.
- **Réchauffez la partie centrale du corps de la personne** : le torse, le cou, la tête, et couvrez la personne.
  - Vous pouvez utiliser **la chaleur de votre corps** pour réchauffer l'autre personne (contact peau à peau), sous des couches de couvertures, de vêtements, de serviettes ou de draps secs.
  - Vous pouvez aussi utiliser une couverture de survie, par exemple celle de la trousse de secours de la voiture.
- Si la personne est éveillée (consciente), vous pouvez lui donner une boisson chaude, sans alcool.
- Quand la personne est réchauffée, gardez-la au sec et couvrez son corps et le dessus de sa tête avec une couverture.

À l'arrivée des secours, l'équipe médicale prend le relais.

Si la personne est consciente, qu'elle a des frissons et qu'elle n'est pas blessée, il n'est pas obligatoire d'aller à l'hôpital. Mais la personne doit voir un ou une médecin le plus vite possible.

## Réanimation en cas d'hypothermie

Si, après 60 secondes, vous n'avez senti aucun battement de cœur au niveau du cou de la personne, prévenez les secours (**112**) et commencez à la [réanimer](#).

- Suivez le rythme de réanimation : **2 insufflations et 30 massages du cœur**.
- Pour effectuer les massages du cœur :

- Appuyez sur la poitrine suffisamment fort pour l'enfoncer de 5 à 6 centimètres (5 à 6 cm), puis relâchez et recommencez.
- Faites ce mouvement assez rapidement : 100 à 120 fois par minute donc environ 2 fois par seconde.
- Essayez de continuer la réanimation jusqu'à ce que la personne réagisse, ou jusqu'à l'arrivée des secours qui prendront le relais.
- S'il y a des gens autour de vous, **demandez de l'aide** :
  - Une personne peut s'occuper des insufflations et l'autre des massages du cœur.
  - Si vous vous fatiguez, vous pouvez inverser les rôles.
- Continuez à **garder la personne au chaud** pendant la réanimation.

### Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

À l'arrivée des secours, l'équipe médicale prend le relais pour la réanimation et branche un défibrillateur externe.

Elle emmène rapidement la personne en hypothermie à l'hôpital.

A l'hôpital, l'équipe médicale peut, par exemple :

- continuer la réanimation ;
- réchauffer la personne et surveiller sa température ;
- lui donner de l'oxygène ;
- vérifier son cœur avec un électrocardiogramme (ECG) ;
- faire une prise de sang.

Rédaction le 05 juin 2025.

Dernière mise à jour le 05 juin 2025

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/reanimation-en-cas-d-hypothermie>



## Liens Utiles

- Numéro d'urgence 112  
<https://112.be/fr/>
- Devoir sauver une vie, ça peut arriver à tout le monde – Jouez et testez vos connaissances  
<https://sauver.be/>
- Sans-abrisme?: les abris de nuit d'urgence  
<https://luttepauvrete.wallonie.be/actualites/sans-abrisme-les-abris-de-nuit-durgence>
- Les gestes qui sauvent : la réanimation de l'adulte  
<https://www.youtube.com/watch?v=N1bTiTTYDrY>
- L'hypothermie  
<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/naitre-grandir-urgence-enfant-hypothermie/>
- Sortir avec bébé : quand, comment et pourquoi ?  
<https://www.one.be/public/detailarticle/news/sortir-avec-bebe-quand-comment-et-pourquoi/>
- Le sommeil de votre enfant, ici,  
[https://www.one.be/fileadmin/user\\_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Broch](https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Broch)

## Sources

- [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)  
<https://www.ebpnet.be/fr/>
- Accidental hypothermia  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/3000179>
- DynaMed. Accidental Hypothermia. EBSCO Information Services. Accessed 16 décembre 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/accidental-hypothermia>
- Preventing Hypothermia  
[https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/disasters/winter/sta](https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/disasters/winter/sta)
- Patient education: Hypothermia (The Basics)  
<https://www.uptodate.com/contents/hypothermia-the-basics>
- Cardiac arrest  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/283>