

## Randonner par temps froid

**La fatigue**

**Le froid et le vent**

**La pluie**

**Les chocs**

Le bon fonctionnement du corps humain nécessite une température interne de 37°. C'est le cerveau qui décide des comportements à adapter pour lutter contre la baisse de cette température, quand des circonstances réduisent sa lucidité, des risques d'accident peuvent survenir.

Il convient donc d'appliquer quelques règles de bon sens tant sur le plan vestimentaire que nutritionnel afin d'assurer une température constante du corps: Boire et manger chaud (Thé sucré conservé dans une bouteille isolante, éviter le café et bannir l'alcool), éviter les longues pauses, s'alimenter régulièrement (Ne pas attendre d'avoir faim), faire les haltes à l'abri du vent et du froid. Un régime adapté au grand froid doit avant tout être équilibré et riche en vitamines, sels minéraux et oligoéléments, des fruits et des légumes, en somme. N'oubliez pas les protéines et les sucres lents, et consommez de la viande, du lait, du poisson, des pâtes, du pain et autres féculents. Les barres de céréales et les fruits secs sont aussi recommandés. Pour les boissons, ne lésinez pas sur la quantité, le froid ayant tendance à déshydrater, eau, jus de fruits et boissons chaudes sont à consommer à volonté.

Pour la tenue vestimentaire l'idéal serait qu'elle soit composée d'une matière isolante, capable d'emprisonner l'air, de couper le vent et de rester sec tout en évacuant la sueur lors d'un effort. Ce vêtement existe-t-il ?

L'empilage est peut être la solution.

## L'hypothermie

On parle d'hypothermie légère quand la température interne descend à 35°.

De 30° à 35° l'hypothermie est modérée.

En dessous de 30° l'hypothermie est dite sévère.

**Les symptômes :**

◆Frissons, accélération de la respiration et des battements du cœur, hypothermie légère.

◆Léthargie, ralentissement des battements du cœur et de la respiration, hypothermie dite modérée.

◆Coma, battement du cœur très lent, état de mort apparent, hypothermie sévère.