

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
reanimation-en-cas-d-
hypothermie](https://infosante.be/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 éveillé-e (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:

[https://infosante.be/guides/
reanimation-en-cas-d-
hypothermie](https://infosante.be/guides/reanimation-en-cas-d-hypothermie)



Liens Utiles

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

Sources

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