



URGENCE VITALE : effort / chaleur + trouble neurologique ± T° centrale > 40 °C



PRINCIPE CLÉ : COOL FIRST, TRANSPORT SECOND - refroidir sur place immédiatement si un refroidissement efficace est disponible.



1. RECONNAÎTRE

Signes d'alerte :

- **Troubles neurologiques** : confusion, propos incohérents, comportement inhabituel, malaise, convulsions, coma.
- **Effort intense**, chaleur / humidité, absence de récupération malgré l'arrêt.
- **Peau très chaude** : elle peut être sèche ou très humide.
- **T° centrale rectale** si équipe formée.
Tympanique/cutanée = peu fiable sur le terrain.



2. REFROIDIR ACTIVEMENT

Méthode prioritaire : immersion corps entier en eau froide/glacée si disponible.



Objectif : descendre rapidement sous 39 °C ou jusqu'à T° rectale ≤ 38,6 °C selon protocole médical.

Sans bac : tarp "burrito", aspersion/douche continue + ventilation + serviettes glacées renouvelées. Les poches de glace cou/aisselles/aines sont des compléments.



3. NE PAS FAIRE / TRANSMETTRE

À ne pas faire :

- Faire boire si confusion, vomissements, convulsions ou inconscience.
- Donner paracétamol / anti-inflammatoires.
- Attendre l'ambulance sans refroidir si c'est possible.



Transmettre : heure début signes, heure début refroidissement, méthode utilisée, T°, évolution neurologique, constantes.

PROTOCOLE TERRAIN : 6 ACTIONS À ENCHAÎNER

1 STOP



Arrêter l'effort, mettre à l'ombre, sécuriser la zone.

2 ALERTER



Équipe médicale / 15 ou 112.
Demander glace, eau, bac ou tarp.

3 DÉSHABILLER



Retirer dossard, vêtements, chaussures.
Préserver l'intimité.

4 ABCDE



Conscience, respiration, pouls, SpO₂, PA, glycémie si possible.
DAE proche.

5 REFROIDIR



Immersion eau froide/glacée.
Sinon aspersion + ventilation + serviettes glacées.

6 SURVEILLER / ÉVACUER



T° centrale, conscience, constantes toutes les 5 min.
Évacuation médicalisée après refroidissement/stabilisation.



GRAVITÉ = altération conscience, convulsions/coma, T° élevée persistante, détresse respiratoire/circulatoire : APPEL MÉDICAL IMMÉDIAT



MESSAGE OPÉRATIONNEL : SUSPECTER - ALERTER - DÉSHABILLER - REFROIDIR - SURVEILLER - ÉVACUER