

# Application de froid

---

## Indication

Cette technique est indiquée chez une victime consciente qui présente :

- un traumatisme de membre, y compris des articulations, en l'absence de plaie ;
- une piqûre d'insecte.

---

## Justification

L'application de froid permet d'atténuer la douleur et de limiter le gonflement.

---

## Matériel

L'application de froid peut être réalisée avec :

- de l'eau mélangée à de la glace (en cubes ou pilée) ;
- avec des compresses chimiques froides de différentes tailles.

Les bombes cryogènes sont réservées à l'usage médical.

---

## Réalisation

L'application de froid doit être la plus précoce possible et s'étendre au-delà de la zone douloureuse.

La durée d'application ne doit pas excéder vingt minutes. Elle peut être réduite de moitié en cas d'inconfort causé à la victime.

---

### En utilisant de l'eau et de la glace

- remplir d'eau un sachet plastique ou une vessie de glace et y ajouter des glaçons, de la glace pilée ou de la neige ;
- chasser l'air en excédent<sup>(1)</sup> et fermer hermétiquement la poche ;
- envelopper la poche dans un linge (serviette, torchon) et l'appliquer sur la zone concernée.

---

### En utilisant une compresse chimique

- générer le froid, conformément aux indications du constructeur ;
- envelopper la poche dans un linge (serviette, torchon) et l'appliquer sur la zone concernée.

---

## Risques & Contraintes

L'application de froid est proscrite :

- sur une plaie ;
- chez une victime qui a perdu connaissance.

Une application de froid prolongée peut provoquer :

- des réactions cutanées, comme une rougeur ou une pâleur intense, l'apparition de petites cloques ;
- des gelures caractérisées par une peau « cartonnée » quand on la touche.

Si tel est le cas, interrompre immédiatement l'application de froid.

---

## Évaluation

L'application de froid entraîne une diminution de la douleur et du gonflement sans provoquer de désagréments pour la victime.

<sup>(1)</sup> L'air est un excellent isolant. C'est pourquoi il convient de le chasser de la vessie ou du sac contenant la source de froid afin d'en améliorer l'efficacité.