

Q uand

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.

P ourquoi

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

A vec quoi

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.



Comment

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 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

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.



Efficacité

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