

1



## SYNDROME D'ÉPUISEMENT

J'peux plus !

**C'est quoi ?  
Quels risques ?  
Comment le prévenir ?  
Comment agir ?**



Fédération Française  
de Spéléologie

Le syndrome d'épuisement

## C'est quoi ?

Le syndrome d'épuisement a été très étudié en spéléologie dans les années 1980, suite à des accidents mortels non expliqués, heureusement très rares.

Ce syndrome associé à des degrés divers trois états cliniques :

**la déshydratation  
l'hypoglycémie  
l'hypothermie**

Ces états sont souvent rencontrés au stade non clinique dans les activités de pleine nature, seuls ou associés. Ils sont donc très souvent non reconnus par le pratiquant, ou tout du moins négligés, car n'entraînant pas de symptômes gênants.

Lors de l'effort sportif, surtout quand il est prolongé, l'organisme consomme de l'eau et du sucre.

- La déshydratation et l'hypoglycémie (baisse du sucre dans le sang circulant) vont altérer la performance de l'organisme sur plusieurs plans et dégrader brutalement l'état de santé.

- Si les conditions atmosphériques sont froides (température, vent, humidité) ou si la personne reste immobile trop longtemps, l'hypothermie va compléter le tableau.

**Consultez les fiches spécifiques à chaque risque !**

3

## Quels risques ?

Le syndrome d'épuisement est grave pour l'individu car il entraîne une altération profonde et durable de la santé, entraînant un risque vital immédiat.

**C'est une urgence véritable**

Les différentes composantes de chacun des trois états cliniques vont s'ajouter en se potentialisant.

Les signes cliniques associés :

- fatigue intense
- malaise, nausées
- crampes musculaires
- incoordination psychomotrice
- ralentissement psychique, apathie
- tachycardie, troubles du rythme cardiaque
- perte de connaissance
- coma mortel

Le syndrome d'épuisement peut induire un syndrome du harnais.

4

## Comment le prévenir ?

La prévention de ces trois états pathologiques est indispensable

- Déshydratation
- Hypoglycémie
- Hypothermie

## Comment le traiter ?

Les règles de base du secourisme s'appliquent, les « 5 R »

**Reposer  
Réchauffer  
Réhydrater  
Réaligner  
Rassurer**

Ce traitement s'appliquera au mieux dans un « point chaud », installé à l'abri d'un sur-risque éventuel (éboulement, crue), isolé au calme, loin de l'eau et du vent. La présence permanente de sauveteurs s'impose jusqu'à la sortie.

Une médicalisation est en général nécessaire à ce stade avec pose de perfusion.

5

## La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération française de spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

**La spéléologie est une des activités des moins accidentogènes des activités de pleine nature**

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération française de spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous.

La FFS est agréée par la Sécurité civile et le ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



6

## Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel**

**Respectez** la nature et votre environnement.

**Anticipez** les obstacles et les difficultés.

**Préparez-vous**

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

## Contact

Fédération française de spéléologie :  
28 rue Delandine, 69002 LYON  
04 72 56 09 63  
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :  
http://comed.ffspeleo.fr

