CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE VERTE

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 13

OCOM C121.04 – RECONNAÎTRE LES EFFETS DU FROID

Durée totale : 60 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans la publication A-CR-CCP-701/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile verte*, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

Aucun.

MÉTHODE

L'exposé interactif a été choisi pour cette leçon afin de présenter aux cadets les effets du froid.

INTRODUCTION

RÉVISION

La révision pertinente de cette leçon doit inclure :

QUESTIONS

Q1. Quels sont les types de couches du système multicouche?

Q2. De quel tissu peut se constituer une bonne couche de base?

Q3. Nommer deux avantages du matelas autogonflant.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Couche de base, couche isolante et couche extérieure.

R2. Polypropylène.

R3. Il est très confortable, plus chaud, léger et offre une meilleure isolation thermique.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être en mesure de reconnaître les effets de la température froide sur le corps et savoir comment soigner et prévenir les blessures et les troubles causés par le froid.

IMPORTANCE

Les cadets doivent savoir comment prévenir, reconnaître et soigner les blessures causées par le froid. Savoir comment bien identifier diverses blessures causées par le froid et prendre les mesures de prévention appropriées assurera une expérience d'instruction par temps froid sécuritaire, amusante et significative.



Pendant que le cadet apprend à prévenir, reconnaître et soigner les blessures et les troubles mineurs causés par le froid, il faut lui préciser que la première action à prendre, si une question ou une inquiétude se présente, est d'aller avertir un adulte ou un cadet senior.

Point d'enseignement 1 **Discuter des faits se rapportant aux blessures causées par le froid.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

FAITS SE RAPPORTANT AUX BLESSURES CAUSÉES PAR LE FROID

Saignement. Les plaies saignent plus facilement par temps froid parce que la température froide empêche le sang de coaguler. Un saignement accru augmente le risque de tomber en état de choc. Également, les plaies exposées au temps froid gèlent rapidement. Le corps perd de la chaleur autour de la plaie parce que le sang imbibe la peau. De plus, le vêtement est habituellement déchiré autour de la plaie, laissant la chaleur s'échapper davantage.

État de choc. L'état de choc est une perturbation circulatoire causée par la diminution du volume efficace de circulation du sang. De nombreuses choses peuvent l'occasionner, dont des blessures graves, une perte de sang et de la douleur. La réaction normale du corps au très grand froid est similaire à celle de l'état de choc. L'état de choc se produira donc plus rapidement par très grand froid que dans des conditions climatiques normales. Les signes de l'état de choc incluent l'anxiété, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.

Blessures graves. Tout comme l'entraînement par temps chaud, il faut avoir recours aux soins médicaux pour le traitement des blessures graves telles que les fractures de membres, les lacérations profondes et graves, les maladies respiratoires, etc.



Les signes sont les éléments que l'on peut **voir** sur une victime. Les symptômes sont les éléments que la victime **dit** qu'elle ressent.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Pourquoi les plaies saignent-elles plus facilement par temps froid?

Q2. Donnez quelques signes de l'état de choc.

Q3. La pâleur de la peau est-elle un signe ou un symptôme?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. La température froide empêche le sang de coaguler.

R2. N'importe lequel des éléments suivants : l'inquiétude, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.

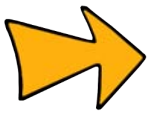
R3. La pâleur de la peau est un signe. Un observateur peut la voir.

Point d'enseignement 2 **Identifier les blessures causées par le froid.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

BLESSURES CAUSÉES PAR LE FROID

Ophtalmie des neiges. L'ophtalmie des neiges est causée par les rayons infrarouges ou ultraviolets réfléchis par une surface couverte de neige. Ces rayons, contrairement aux rayons de lumière visibles, sont absorbés rapidement par le verre clair ou coloré. L'ophtalmie des neiges est plus importante lors de journées ternes, ennuagées ou lorsqu'il y a une bruine de cristaux de glace dans l'air. Le repos dans la noirceur est le meilleur traitement. Les symptômes apparaissent habituellement entre six à huit heures et incluent une sensation d'irritation dans les yeux, une vision embrouillée, de la douleur et une sensation de chaleur et de collant dans les yeux.



La plupart des cas mineurs d'ophtalmie des neiges disparaissent en 18 heures sans soins médicaux. Dans un cas grave, cela peut prendre de trois à quatre jours à s'améliorer.

Pied d'immersion. Une blessure causée par l'exposition à des températures approchant le point de congélation. La température n'a pas à être sous zéro pour que cela se produise. Au début, le pied et les orteils sont pâles, froids, engourdis et raides. Marcher devient souvent difficile. Si l'on ne donne pas de soins, le pied enflera et deviendra très douloureux. Dans les cas extrêmes, les tissus musculaires meurent et l'amputation est nécessaire.



Il est difficile de percevoir le pied d'immersion aux premiers stades. Pour aider à prévenir le pied d'immersion, garder les pieds propres et secs, en les vérifiant souvent. Les frotter et les masser lors du changement de bas.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Quand les symptômes d'ophtalmie des neiges apparaissent-ils habituellement?

Q2. Quelles sont les causes du pied d'immersion?

Q3. Donnez des exemples de blessures graves qui nécessitent des soins médicaux.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Les symptômes de l'ophtalmie des neiges apparaissent habituellement en six à huit heures.

R2. Le pied d'immersion survient lors de l'exposition à des températures près du point de congélation.

R3. Lacérations graves, difficultés respiratoires et fractures de membres sont quelques exemples de blessures graves.

Point d'enseignement 3 **Expliquer les gelures.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

GELURES

Les gelures surviennent quand les tissus mous du corps gèlent. Lorsque la circulation du sang ralentit, le liquide entre les cellules peut geler. Les cellules deviennent déshydratées quand les cristaux de glace se forment sur elles. Les gelures se forment sur les parties du corps telles que les doigts, les orteils, le menton, le nez et les oreilles. Elles présentent un danger constant pendant le déroulement d'activités dans des températures sous le point de congélation, surtout avec des vents forts.

Signes et symptômes des stades de gelures :

Gelures superficielles. Aussi appelées gelures légères ou très superficielles, elles affectent seulement l'épiderme et ne causent pas beaucoup de dommages. Elles peuvent se produire lorsque la peau entre en contact avec le métal froid ou lorsqu'il y a un refroidissement éolien extrême. Après que la zone superficiellement gelée est réchauffée, la peau gelée devient rouge et, après quelques jours, la peau pèlera et ressemblera à un coup de soleil. Voici quelques signes et symptômes :

- la peau devient blanche et engourdie;
- les tissus sous la zone affectée sont encore mous;
- la victime peut ne pas la ressentir; ou
- un partenaire peut remarquer une tache blanche.

Gelures profondes. La gelure passe au tissu sous-jacent. Elle pourrait sembler dure à la surface et molle en dessous. Normalement, des ampoules se forment dans les 24 heures suivant le réchauffement. La gelure a besoin d'un réchauffement approprié, pas une simple application de chaleur. Si la gelure devient encore plus profonde, la blessure affecte les tissus plus profonds et les muscles. Des ampoules remplies de liquide ou de sang, des ampoules tardives ou qui ne se sont pas formées dans les 48 heures suivant le réchauffement, indiquent des gelures profondes. Elles peuvent entraîner la perte de tissu et des dommages permanents, incluant la perte de certaines parties ou de toute la zone affectée (p. ex., les mains). Les soins appropriés en campagne peuvent faire la différence entre une invalidité temporaire et une blessure permanente. Voici quelques signes et symptômes :

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- une douleur ou un engourdissement des doigts, des orteils, des talons ou des mains et des pieds en entier;
- le tissu est dur autour de la zone affectée;
- la zone affectée est froide et blanche (parfois violette); ou
- aucune douleur ou sensation dans l'extrémité gelée.

PRÉVENTION

Gelure superficielle. Est fréquente sur le visage et est associée à un vent normal ou un vent causé par un véhicule en mouvement. Un passe-montagne peut habituellement prévenir les gelures parce qu'il conserve une poche d'air chaud autour du visage. Lors de vents forts, couvrir le nez et les joues avec un masque facial, un foulard ou tout autre tissu qui conserve la chaleur. Parce qu'il est difficile de ressentir la gelure, le premier signe peut venir d'un compagnon qui remarque une tache blanche sur votre visage. Les gelures sur les mains sont communes si on travaille avec du métal froid ou qu'on le touche.

Gelure profonde. Survient souvent lorsqu'on est exposé aux températures en dessous du point de congélation sans pouvoir se réchauffer ou lorsque les mains et les pieds deviennent mouillés et gèlent. Il est important de manger souvent pour maintenir la chaleur corporelle, de boire souvent pour éviter la déshydratation et se reposer pour éviter la fatigue, tout en restaurant la circulation. Il faut réchauffer les pieds engourdis et douloureux immédiatement.

TRAITEMENT

Ne pas utiliser de neige ni d'huile, ne pas appliquer de pression, ne pas frotter, ne pas masser.

Gelure superficielle. Elle sert d'avertissement. Un nez gelé est le type de gelure superficielle le plus commun. La plupart des gelures superficielles peuvent être réchauffées avec la chaleur corporelle. Placer la paume chaude de la main sur les joues ou les oreilles et placer les mains gelées sur la poitrine, entre les cuisses ou sous les aisselles. Les gelures superficielles qui provoquent des ampoules peuvent nécessiter l'évacuation d'une personne vers un centre médical.

Gelure profonde. Enlever tout vêtement serré tels les bottes, les chaussettes, les gants, sans endommager encore plus la zone affectée. On doit placer la partie gelée près d'une partie du corps non gelée ou l'exposer à l'air chaud. Le dégel rapide à l'aide d'une source de chaleur externe est la façon la plus facile pour soigner la gelure. Nettoyer et panser l'endroit pour prévenir l'infection. Ne pas forcer la personne blessée à s'exercer et ne pas la faire réchauffer devant un feu en plein air. Ne pas laisser la partie gelée geler de nouveau. Évacuer la personne vers un centre médical.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Quels sont les deux stades d'une gelure?

Q2. Quelle couche de la peau est gelée dans le cas d'une gelure superficielle?

Q3. Quelle est la partie du corps la plus affectée par une gelure superficielle?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Superficielle et profonde.

R2. Seulement la couche superficielle de la peau gèle.

R3. Un nez gelé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 4 **Expliquer l'hypothermie.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES D'HYPOTHERMIE

L'exposition au froid ou hypothermie est le refroidissement de la température centrale du corps. L'exposition comprend trois niveaux – légère, modérée et grave. Il est difficile de reconnaître la fin d'un niveau et le début du prochain sans un thermomètre spécial.

Signes et symptômes des étapes de l'hypothermie :

Exposition légère. Pendant l'exposition légère, le blessé :

- est réveillé;
- tremble;
- peut répondre intelligemment aux questions;
- pourrait avoir des troubles d'élocution;
- perd l'intérêt dans l'activité; et
- se plaint qu'il a froid.

Exposition modérée. Pendant l'exposition modérée, le blessé :

- est confus et illogique;
- ne veut pas bouger et pourrait être fatigué;
- est maladroit et trébuche;
- ne tremble plus;
- montre des signes de dureté des muscles;
- a un pouls lent et respire lentement;
- pourrait avoir une haleine fruitée;
- pourrait avoir les pupilles dilatées; et
- pourrait uriner dans ses vêtements.

Le blessé est en danger et s'approche de l'hypothermie grave, l'inconscience et la mort.

Exposition grave. L'exposition modérée devient rapidement l'exposition grave. Rendu à ce point, le blessé est dans un coma et est très proche de la mort. En exposition grave, le blessé :

- est presque inconscient;
- a une respiration lente et peu profonde ainsi qu'un pouls faible, lent, irrégulier ou absent; et
- a la peau pâle, très froide et peut-être de couleur bleue.

Pendant ce temps, le blessé semblera être mort. Il est important de se rappeler que, même s'il semble être mort, il pourrait avoir un pouls faible et une respiration indétectable. On ne peut pas déterminer si quelqu'un est mort avant qu'on ne réchauffe le corps et qu'il n'y ait toujours pas de signe de vie.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PRÉVENTION

Nombreuses sont les actions à prendre pour prévenir l'exposition au froid.

- Se préparer pour le pire et prendre des vêtements supplémentaires.
- Éviter d'avoir trop chaud et de transpirer. Porter des couches de vêtements amples et qui respirent. Le coton devient humide facilement et est lent à sécher. La laine reste chaude même si elle est humide. Les tissus modernes tels que le polypropylène et le polyester sont meilleurs pour le contact direct avec la peau.
- Éviter d'avoir froid pendant de longues durées. Les effets de l'exposition au froid sont cumulatifs et rendent dangereuse l'exposition pendant de longues durées. Prendre des pauses pour boire des boissons chaudes et essayer d'éviter le vent. Ne pas continuer si on a vraiment froid.
- Manger souvent, car c'est une source d'énergie pour le corps. Il est important de manger des collations santé à forte énergie en plus des repas fournis durant les activités d'entraînement d'hiver. Le corps prend plus de temps à brûler la nourriture comme un mélange montagnard (noix, fruits, graines), donnant un niveau d'énergie plus durable aux cadets. Les aliments comme le chocolat sont trop rapidement métabolisés et causent « l'affaiblissement » du cadet ou la perte trop rapide d'énergie.
- Boire beaucoup. La déshydratation est une des causes majeures de l'exposition. Des boissons chaudes et sucrées sont les meilleures, mais on peut aussi boire l'eau froide. Ne pas manger de neige si l'on a froid puisque cela peut contribuer à baisser davantage la température du corps..
- Exercer les gros muscles. Cela crée de la chaleur. Continuer d'agiter les orteils et les doigts s'ils se refroidissent. Les agiter ne réchauffera pas beaucoup le corps. Pour ce faire, il faut bouger les gros muscles des bras et des jambes. Balancer les bras vigoureusement, taper des pieds et placer les mains sous les aisselles.
- Vérifier l'état de ses camarades souvent. S'ils commencent à être maladroits, à trembler, à avoir des troubles d'élocution ou à se comporter de façon étrange, on peut soupçonner l'exposition au froid. Se rappeler que les personnes qui souffrent d'exposition au froid ne peuvent pas toujours la ressentir.

TRAITEMENTS

Exposition légère. Si l'on pense qu'un camarade souffre d'exposition légère, on doit :

- arrêter la randonnée;
- l'empêcher de perdre davantage de chaleur corporelle;
- lui trouver un abri;
- remplacer ses vêtements humides;
- permettre aux tremblements de continuer, parce que c'est un mécanisme de réchauffement du corps; et
- lui donner de la nourriture et des boissons chaudes.

Le réchauffement par contact peau sur peau ou avec un sac de couchage est la meilleure façon d'aider la personne.

Exposition modérée. Si le blessé souffre d'exposition modérée, le traiter pour l'exposition légère, en ajoutant les points suivants :

- éviter d'être brusque et ne pas le laisser marcher;
- ne pas lui donner de liquides avant qu'il ne soit éveillé et qu'il comprenne ce qui se passe. Cela aidera à prévenir l'étouffement; et
- avoir recours à des soins médicaux.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Ne jamais être brusque avec toute personne qui souffre d'exposition modérée ni ne la laisser bouger beaucoup. Le mouvement affecte le cœur et peut entraîner une insuffisance cardiaque.

Exposition grave. On doit avoir recours aux soins médicaux immédiatement. Il y a certains soins qu'on peut donner à une personne qui souffre d'exposition grave. Ce sont :

Si la personne respire ou s'il y a un pouls, on doit :

- manipuler la personne avec beaucoup de délicatesse;
- éviter toute perte de chaleur additionnelle; et
- l'amener avec soin à un centre médical.

Si un centre médical n'est pas disponible et qu'on est loin de celui-ci, on doit :

- transporter le blessé immédiatement et délicatement dans un abri chaud;
- mettre des bouteilles d'eau chaude bien enveloppées à côté du cou, de la poitrine et de l'aine. Ne pas les mettre ailleurs; et
- garder la personne au chaud et la laisser récupérer très lentement sans la déplacer.

Il est très important que les bouteilles d'eau ne soient que légèrement chaudes, parce que trop de chaleur endommagera la peau. Ne pas frotter les mains, les pieds ou les jambes, ni les bouger si on peut l'éviter. Si le blessé récupère, son ouïe est le premier sens qui revient, suivi de la vue. Il pourrait perdre le contrôle de ses intestins.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

QUESTIONS

Q1. Quels sont les trois types d'exposition au froid?

Q2. Donnez certaines mesures qu'on peut prendre pour prévenir l'exposition au froid.

Q3. Quelle est la meilleure façon de réchauffer quelqu'un qui souffre d'une exposition légère?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Légère, modérée, grave.

R2. N'importe lequel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement pendant de longue durée, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, et se surveiller l'un et l'autre souvent.

R3. Contact peau sur peau ou un sac de couchage.



Même si une personne semble être morte, elle peut respirer encore et avoir besoin de soins médicaux.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 5 **Discuter de l'hygiène corporelle en hiver.**

Durée : 10 min Méthode : Exposé interactif

PROPRETÉ DU CORPS

Pour rester en santé lors d'exercices par temps froid, il est important de rester propre. Pendant que le corps essaie de se garder chaud, la transpiration peut bloquer les pores de la peau et des vêtements, ce qui a pour effet de le faire refroidir. Ce n'est pas toujours facile de bien se laver à cause du manque d'installations sanitaires, mais il y a certaines règles qui aident à se maintenir plus en santé et plus à l'aise plus longtemps.

Se laver. Se laver le visage et les mains quotidiennement. Même s'il n'y a pas de bain dans les environs, essayer de se laver les pieds, l'aine et les aisselles au moins deux fois par semaine ou le plus souvent possible. Ce sont les zones où la perte de chaleur est la plus importante, donc il y a plus de transpiration dans ces zones.

Se raser. Se raser chaque jour. Il vaut mieux le faire avant le coucher parce que le corps est plus chaud et que cela devrait être plus facile. Se raser le matin peut enlever des huiles essentielles de la peau.

Se brosser les dents. On doit se brosser les dents quotidiennement. Si on n'a pas de brosse à dents, envelopper le doigt de gaze et se frotter les dents. Se brosser les dents empêche les germes de se former et nous fait sentir mieux.

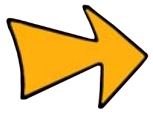
Changer de vêtements. On doit changer de sous-vêtements et de chemises au moins deux fois par semaine. Sinon, on doit les chiffonner, les secouer et les laisser aérer pendant environ deux heures. Au fur et à mesure que les vêtements se salissent, l'air chaud n'est pas capable de circuler autour du corps augmentant les risques d'avoir trop chaud.

Soins des pieds. On doit changer de bas et se laver les pieds le plus souvent possible, au moins deux fois par semaine. On doit enlever ses bottes et ses bas chaque nuit et se masser et se sécher les pieds. Utiliser de la poudre pour les pieds si on en a.

FLUIDES CORPORELS

Pour garder le corps à l'état le plus sain et le plus propre possible pour le camping d'hiver, il faut boire beaucoup de liquides. La déshydratation est une des plus importantes causes des maladies reliées au froid telles que l'exposition. Le corps perd beaucoup de chaleur par l'évaporation, la conduction, la respiration, le rayonnement et la convection. On doit remplacer les liquides pour que le corps soit capable de fonctionner efficacement par temps froid.

Le corps doit éliminer les liquides corporels comme l'urine et les excrétions sur une base régulière pour rester en santé.



La propreté met une personne plus à l'aise et l'aide à se motiver pour s'entraîner et à profiter des activités associées à l'instruction par temps froid.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 5

QUESTIONS

Q1. À quelle fréquence doit-on se laver les mains?

Q2. Pourquoi doit-on boire beaucoup de liquides par temps froid?

Q3. Vrai ou faux : Les cadets vont moins souvent à la toilette en hiver.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. On doit se laver les mains quotidiennement.

R2. On doit boire beaucoup de liquides pour remplacer ceux que le corps a éliminés.

R3. Faux. Un cadet doit aller à la toilette aussi souvent qu'il le fait habituellement.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON



L'instructeur peut décider d'organiser une activité où il donne à chaque cadet des cartes sur lesquelles sont inscrits des signes ou des symptômes d'une blessure ou d'un trouble causé par l'environnement. Le cadet simulera la maladie associée au signe ou au symptôme de la carte pour confirmer sa compréhension de l'apprentissage de la matière. Cela démontrera la compréhension du cadet qui simule la maladie et permettra d'évaluer la compréhension des cadets qui doivent deviner la blessure ou le trouble.

Il peut poser les questions suivantes en alternance.

QUESTIONS

Q1. Donnez quelques signes de l'état de choc.

Q2. Quand les symptômes d'ophtalmie des neiges apparaissent-ils habituellement?

Q3. Quelles sont les causes du pied d'immersion?

Q4. Donnez des exemples de blessures graves qui nécessitent des soins médicaux.

Q5. Quelle couche de peau gèle lors d'une gelure superficielle?

Q6. Quelle est la partie du corps la plus affectée par une gelure superficielle?

Q7. Quels sont les trois types d'exposition au froid?

Q8. Donnez certaines mesures qu'on peut prendre pour prévenir l'exposition au froid.

Q9. Quelle est la meilleure façon de réchauffer quelqu'un qui souffre d'une exposition légère?

Q10. À quelle fréquence doit-on se laver les mains?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. N'importe lequel des éléments suivants : l'inquiétude, la transpiration, la soif, la pâleur de la peau, l'évanouissement, les battements de cœur rapides et la peau moite et froide.

R2. Les symptômes de l'ophtalmie des neiges apparaissent habituellement en six à huit heures.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

R3. Le pied d'immersion survient lors de l'exposition à des températures près du point de congélation.

R4. Lacérations graves, difficultés respiratoires et fractures de membres sont quelques exemples de blessures graves.

R5. Seulement la couche superficielle de la peau gèle.

R6. Un nez gelé.

R7. Légère, modérée, grave.

R8. N'importe lequel des éléments suivants : prendre des vêtements supplémentaires, éviter la transpiration et le refroidissement pendant de longue durée, manger souvent, boire beaucoup, rester actif, et se surveiller l'un et l'autre souvent.

R9. Contact peau sur peau ou une couverture chaude.

R10. On doit se laver les mains quotidiennement.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

Aucun.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Aucune.

OBSERVATIONS FINALES

Chaque année, des personnes se blessent en raison de l'exposition au froid et d'autres en meurent, car elles ne reconnaissent pas les risques, les signes et les symptômes des blessures causées par le froid à temps pour éviter de se blesser. Les cadets peuvent être proactifs en reconnaissant ces signes et ces symptômes, et peuvent protéger leurs camarades des blessures en étant conscients que tout le monde, même un officier, peut souffrir d'une blessure causée par le froid.

COMMENTAIRES/REMARQUES POUR L'INSTRUCTEUR

Cette leçon peut être enseignée comme leçon séparée ou comme pré-instruction à l'OCOM C121.05 (Participer à un entraînement par temps froid).

Il est préférable que cette leçon soit donnée sous la supervision d'un instructeur d'entraînement par temps froid.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

A2-010 B-GG-302-002/FP-001 FMC. (1982). *Opérations particulières, volume 2, Opérations dans l'arctique et la zone subarctique, Partie 1, Entraînement fondamental aux opérations par temps froid.* Ottawa, Ontario, Défense nationale.

C2-009 (ISBN 0-684-85909-2) Harvey, M. (1999). *The National Outdoor Leadership School's Wilderness Guide.* New York, New York, Fireside.

C2-023 (ISBN 0-8117-2864-1) Schimelpfenig, T. (2000). *National Outdoor Leadership School Wilderness First Aid (3e éd.).* Mechanicsburg, Pennsylvanie, Stackpole Books.

C2-030 (ISBN 0-7710-8250-9) Merry, W. (1994). *St. John Ambulance the Official First Aid Guide.* Toronto, Ontario, McClelland & Stewart Inc.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-701/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-701-PF-002/A-CR-CCP-701-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.