

La règle du 1-10-1

La règle du 1-10-1 est une méthode mnémotechnique permettant de retenir ce que sont les trois premières phases de l'immersion en eau froide et du temps imparti à chacune. *Bien que ces temps puissent varier en fonction de différences corporelles et de températures de l'eau*, retenez bien la règle du 1-10-1:

1 Minute pour reprendre le contrôle de sa respiration

Le choc initial du au froid. Il s'agit d'une inspiration soudaine et profonde suivie d'une hyperventilation qui peut être de 6 à 10 fois plus importante que la respiration normale. Vos voies respiratoires doivent être libres, sans quoi vous risquez de vous noyer. Le choc initial du au froid disparaît après environ une minute. Vous devez durant cette courte période vous efforcer de ne pas paniquer et reprendre le contrôle de votre respiration. Porter un gilet de sauvetage lors de cette phase est crucial pour vous permettre de demeurer à flot et de respirer librement.

10 Minutes de motricité utile

Perte de motricité due au froid. Au cours des 10 prochaines minutes, vous perdrez graduellement l'usage de vos doigts, de vos bras et de vos jambes. Concentrez vos efforts initiaux à vous sauver vous-même. Si ça n'est plus possible, préparez-vous à attendre les secours en vous assurant que voies respiratoires demeurent dégagées. Ne plus être capable de nager est un exemple de perte de motricité utile et c'est ce qui risque de se produire durant ces minutes décisives. *Si vous êtes dans l'eau sans gilet de sauvetage, vous risquez fortement de vous noyer.*

1 Heure avant de perdre conscience par hypothermie.

Même en eau glaciale, i faut compter jusqu'à une heure environ avant de perdre conscience à cause d'un état hypothermique. Si vous comprenez tous les aspects de l'hypothermie, les techniques aidant à la retarder et celles sur l'auto-sauvetage et les appels à l'aide, vos chances de survie et d'être rescapés augmenteront grandement.