

Attention Avalanche !

Outils d'accueil et d'interprétation



OFB
OFFICE FRANÇAIS
DE LA BIODIVERSITÉ

5.3 - Que faire si on est enseveli et toujours conscient

[Retrouver son calme et ne pas s'épuiser inutilement](#)

[Essayer de se dégager si la quantité de neige est faible](#)

[Attendre en conservant le moral](#)

[TÉMOIGNAGE D'UN AUTO-SAUVETAGE](#)

Quand une victime est complètement recouverte par une avalanche, elle est souvent encore consciente. Mais sa situation est bien précaire car elle est le plus souvent réduite à l'impuissance. Elle ne peut qu'attendre d'être dégagée, en priant le ciel pour que les secours la trouvent rapidement. La plupart du temps la gangue de neige dans laquelle se trouve la victime et qui la soutient de toute part l'empêche d'apprécier où se trouve le haut et le bas. En fonction de la profondeur d'enfouissement, la lumière peut être plus ou moins atténuée par la neige. La pire situation est celle où les bâtons et les skis sont encore solidaires des membres (qui sont alors en extension) et empêchent toute possibilité de mouvement. Par contre, le fait d'avoir les mains à hauteur du visage est un facteur favorable.

Retrouver son calme et ne pas s'épuiser inutilement

On ne le dira jamais assez, l'affolement et la panique ne peuvent en aucun cas engendrer des réactions positives. Il est bien évident que celui qui se retrouve sous une avalanche a le cœur qui bat à « 150 à l'heure ». Il sait que sa vie est en danger, et il lui sera dur de recouvrer ses esprits et son calme. Malgré tout, c'est la première chose à faire : retrouver son calme, afin de ne pas être neutralisé par le stress. Il faut savoir que le stress peut tuer. Bombard cite l'exemple d'un employé des chemins de fer britanniques mort de s'être laissé enfermer dans un wagon frigorifique. Il savait qu'en pareille situation la durée de survie n'est que de quelques heures. Seulement, la réfrigération n'était pas branchée...

Rester calme permet d'évaluer la situation et de ne pas perdre inutilement son énergie. Cette énergie est capitale, car sous la neige, sauf hypothémie (voir [fiche n°7.1](#)), les besoins énergétiques sont importants pour lutter contre le froid et l'anoxie (raréfaction de l'oxygène). Le contact direct avec la neige, surtout si la victime est peu couverte, est générateur de fortes déperditions de chaleur. Petit à petit, l'organisme s'affaiblit pour lutter contre le froid et conserver ses 37° C. La neige est un assez bon isolant (en fonction de la plus ou moins grande quantité d'air qu'elle contient), et les transferts d'énergie ont lieu beaucoup plus lentement que dans la glace ou dans l'eau. Souvent, il se forme autour du corps, une mince pellicule de glace qui limite les échanges calorifiques. Néanmoins, si le corps ne fournit pas assez de chaleur, la température descend inexorablement et entraîne l'hypothermie. L'hypothermie peut être considérée comme une minimisation des consommations d'énergie par le corps, les rythmes biologiques (respiration, circulation sanguine, pouls ...) étant ramenés à des niveaux très faibles. Dans le cas des ensevelis sous la neige, on peut dire que l'hypothermie est une chance qui permet aux victimes de survivre plus longtemps sous une avalanche.

Essayer de se dégager si la quantité de neige est faible

C'est un cas de figure assez courant et heureusement favorable. La personne enfouie n'est recouverte que par peu de neige, et de plus cette neige n'est pas trop «béton» (neige d'hiver d'une petite avalanche par exemple). Il est possible de bouger et la victime n'est pas prise dans un étau de neige compacte. La première chose à faire sera de **dégager un espace devant le visage** afin d'avoir plus de liberté pour respirer. Si cela est possible, faire une cheminée avec le poing jusqu'à la surface (plus facile à dire qu'à faire). Le grand alpiniste Lionel Terray, pris dans une avalanche de séracs sur le versant italien du Mont Blanc, avait réussi à sortir des blocs qui l'emprisonnaient à l'aide de son couteau...

Il est certain que si la neige n'est pas très épaisse, vos cris seront entendus par vos coéquipiers. **Emettez alors des sons brefs et aigus**, ils seront mieux perçus. **L'idéal serait un sifflet** qui permet de tenir longtemps sans s'épuiser et qui sera entendu de loin (les marins ont bien un sifflet attaché à leur vareuse...).

Attendre en conservant le moral

Si une grande quantité de neige recouvre la victime ou si la neige est très compacte, il n'est pas possible de bouger d'un seul millimètre. Dans certains cas (voir la [fiche n° 8.1](#)), des victimes ont réussi à gratter devant leur visage pour mieux respirer. L'expérience montre que si l'enseveli crie, les sauveteurs ont du mal à l'entendre, alors que la victime, bien isolée des bruits extérieurs, entend tout le détail des conversations (parfois pas très réconfortantes ...). On lit parfois que la victime doit uriner pour savoir où se trouve la surface ! Mais à quoi bon augmenter les déperditions de chaleur entraînées par les vêtements mouillés si le fait de savoir que l'on est la tête en bas n'apporte aucun réconfort, bien au contraire.

La victime n'a d'autre solution que d'attendre que les sauveteurs (ses amis ou une équipe du Secours en Montagne) viennent la tirer de là. Bien que cela soit difficile, il faut s'empêcher de dormir et lutter contre «la mort blanche». Les rescapés parlent d'un sentiment proche du bien-être qui enlève toute envie de lutter.

Malgré tout, il semble bien que l'envie de survivre explique les records de plusieurs jours observés dans diverses montagnes. Il faut garder le moral, c'est essentiel, il faut tenir jusqu'à ce que l'on vienne vous dégager. Il est certain que votre disparition a été signalée et que les secours sont en route pour vous sauver. Le moral peut vous sauver.

GARDEZ LE MORAL, LE SECOURS EST EN ROUTE

TÉMOIGNAGE D'UN AUTO-SAUVETAGE

Voici le témoignage bien réconfortant du Curé d'Huez en Oisans qui a été pris par une avalanche le 6 février 1944. Il a paru dans la Revue Alpine n° 347 en 1946 et repris par «Neige et Avalanches» en 1975 (n°10).

Ce récit est à la fois très objectif et remarquablement bien écrit ; il correspond à l'accident et aux heures qui suivirent. Souhaitons qu'il motive puissamment toute

personne prisonnière d'une avalanche et furieusement désireuse de survivre.



[Haut de page](#)

Tous droits réservés © - Propriété de l'OFB