

Mal d'altitude

À des altitudes supérieures à 2500 m, la teneur en oxygène est faible. Il y a une diminution de la pression atmosphérique et de l'apport d'oxygène aux tissus du corps au fur et à mesure que l'on monte en altitude. Cela provoque des réactions de l'organisme. Les troubles ou symptômes qui en résultent sont connus comme le mal d'altitude (ou mal des montagnes).

Leur gravité est liée à l'état de santé, l'altitude, la rapidité de l'ascension, le degré d'activité et l'adaptation propres à chaque individu, de sorte qu'il peut être plus grave chez les alpinistes ayant des problèmes de santé ou ceux qui n'ont pas pris le temps pour s'acclimater ou s'entraîner, ceux qui montent trop haut ou trop vite ou ceux qui font un effort physique plus important.

De plus, l'altitude peut aggraver certaines maladies: l'hypertension, les maladies cardiaques ou pulmonaires chroniques, l'anémie, etc.

Il faut compter environ 1 ou 2 semaines pour le processus d'acclimatation: le corps réagit par une augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire, ainsi que des globules rouges. Lors de la redescente à une altitude inférieure, les fruits de l'acclimatation disparaissent en 1 ou 2 semaines.

Quels sont les symptômes ?

Au début, des maux de tête, vomissements et fatigue. Par la suite, des difficultés à respirer, des vertiges, des troubles de l'équilibre et de la coordination, une altération de la conscience et, finalement, le coma.

Comment l'éviter ?

- Montez doucement (500 m par jour) et ne dormez pas à plus de 300 m au-dessus de l'altitude à laquelle vous avez dormi la nuit précédente.
- Modérez vos efforts physiques pour permettre à votre corps de s'acclimater. Reposez-vous

pendant les 48 premières heures et acclimitez-vous pendant une semaine.

- Évitez l'alcool.
- Faites un effort conscient pour respirer plus vite et plus profondément.
- Évitez les médicaments qui peuvent perturber la fonction respiratoire, tels que les sédatifs et les analgésiques narcotiques.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez le sel.
- Surveillez votre urine; elle doit être jaune clair.
- Portez des vêtements adaptés, le froid induit le mal d'altitude.
- Si vous prenez des contraceptifs oraux, il est conseillé de changer de mode de contraception, car ils augmentent le risque de rétention de liquide et de thrombose.
- Si vous prenez un traitement préventif contre le paludisme, il est conseillé de l'arrêter au-dessus de 1800 m car il peut masquer les premiers symptômes du mal d'altitude. Au-delà de cette altitude la malaria ne se transmet pas.
- Si vous avez mal à la tête, reposez-vous et prenez du paracétamol ou de l'aspirine. Ne continuez pas la montée jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. En cas d'aggravation ou de difficultés à respirer, de troubles de l'équilibre ou de la coordination, descendez immédiatement et consultez un médecin.
- Consultez votre médecin avant de partir, surtout si vous souffrez d'une maladie chronique; le médecin évaluera si vous avez besoin d'un traitement préventif et vous donnera les conseils nécessaires pour vous aider à passer un bon voyage.

