

Randonnée en haute montagne : ce que je dois savoir

MAISON DE SANTE DE DAMVILLERS

Adresse du site : www.docvadis.fr/maison-de-sante-de-damvillers



Validé par

le Comité Scientifique Médecine des voyages

Les expéditions au-dessus de 2500 mètres d'altitude vous exposent au mal aigu des montagnes, une pathologie liée aux baisses de pression atmosphérique et d'oxygène disponible en altitude. La règle à respecter est « ne pas monter trop vite, trop haut ».

Comment se manifeste le mal aigu des montagnes ?

Le mal aigu des montagnes (MAM) se caractérise par la présence de maux de tête et d'un des symptômes suivants : insomnie, anorexie, nausées, sensation de malaise, de vertiges ou de faiblesse, lassitude, fatigue, voire œdèmes au niveau des yeux, du visage, des mains ou des chevilles. Il survient généralement dans les quatre à douze heures qui suivent l'arrivée en altitude.

Y-a-t-il des complications possibles ?

L'affection peut évoluer vers deux complications graves, parfois mortelles :

- L'œdème pulmonaire caractérisé notamment par une toux, un essoufflement, une coloration bleutée de la peau, jusqu'à, éventuellement, une incapacité totale à respirer.
- L'œdème cérébral marqué par de violents maux de tête, des vomissements, des vertiges, des troubles du comportement, de la marche ou de l'équilibre, voire un coma.

Suis-je concerné ?

Toute personne, quelle que soit sa condition physique, est concernée par le mal aigu des montagnes, une

pathologie relativement fréquente, quel que soit le continent.

Certaines personnes montrent des signes dès 2 000 mètres, près de 10 % des randonneurs en souffrent à 2 500 mètres d'altitude, et plus d'une personne sur deux à 4 000 mètres. L'affection touche près de 35 % des alpinistes qui séjournent au refuge du Goûter, le plus haut refuge de France, à 3 817 mètres d'altitude sur l'itinéraire du Mont-Blanc. Partir en excursion, par exemple, dans les Alpes ou dans les Pyrénées pour rejoindre des sommets de plus de 3 000 ou 4 000 mètres (Aiguille Verte, Barre des Ecrin, la Meije, le Piton Carré, le Pic Vignemale, etc.) ou prendre le téléphérique pour rejoindre le Pic du midi à 2 800 mètres vous expose au risque de mal aigu des montagnes.

Le risque augmente avec l'altitude, la vitesse d'ascension et la durée du séjour en altitude. Il est notamment élevé si vous montez à plus de 3 500 mètres pour y dormir un seul jour, sans acclimatation, ou si vous montez plus de 500 mètres entre deux nuits consécutives au-dessus de 3 500 mètres.

Toutes les pathologies cardiovasculaires ou celles perturbant les capacités respiratoires, qui ne permettent pas une acclimatation optimale au manque d'oxygène, sont des facteurs de risque du MAM. Les maladies cardiovasculaires ou respiratoires non contrôlées, les troubles psychiatriques sont des contre-indications absolues à l'altitude. Soyez vigilant en cas d'épilepsie, d'obésité, d'anémie ou de troubles respiratoires chroniques tels que l'asthme, de pathologies cardiovasculaires contrôlées comme la maladie coronarienne, l'hypertension artérielle ou les troubles du rythme cardiaque. Les personnes enceintes, accompagnées d'enfants ou celles qui ont déjà connu un épisode d'intolérance à l'altitude doivent aussi être particulièrement prudentes.



Utiliser systématiquement du matériel stérile, neuf, à usage unique, est le meilleur moyen d'éviter les contaminations et de prévenir de nombreuses infections.

Que puis-je faire pour éviter le mal aigu des montagnes ?

Il est important de respecter quelques règles au cours de votre ascension :

- Evitez les efforts trop importants notamment les premiers jours, l'altitude réduisant vos capacités physiques.
- Si vous n'êtes pas prédisposé au mal aigu des montagnes, évitez de dépasser 500 mètres de dénivelé entre deux nuits consécutives à partir de 3 000 mètres d'altitude.
- Si vous voyagez avec un enfant ou êtes prédisposé au mal aigu des montagnes, évitez de dépasser 300 mètres de dénivelé entre deux nuits consécutives à partir de 2 500 mètres d'altitude.
- Pour favoriser l'acclimatation, prenez un jour de repos tous les 2 à 3 jours (ou tous les 1 000 mètres) et passez plusieurs nuits à la même altitude avant de poursuivre votre ascension.
- Faites des excursions d'une journée à des altitudes élevées en redescendant pour la nuit à des altitudes inférieures.
- Buvez régulièrement.
- Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool.
- Ne prenez pas de sédatif, ni de somnifère.
- Aérez correctement votre abri. Une élévation du taux de gaz carbonique dans les abris exigus de montagne peut amplifier ou déclencher un mal aigu des montagnes.



Utiliser systématiquement du matériel stérile, neuf, à usage unique, est le meilleur moyen d'éviter les contaminations et de prévenir de nombreuses infections.

Que dois-je faire si je présente les signes du mal aigu des montagnes ?

Soyez attentif aux signes du mal aigu des montagnes, ne les négligez pas et signalez-les. En présence des symptômes du MAM, arrêtez l'ascension et reposez-vous à la même altitude. L'acclimatation peut nécessiter plusieurs heures, voire plusieurs jours. Vous pouvez prendre un analgésique pour calmer la

douleur, dormir la tête surélevée ou prendre un médicament adapté au traitement du mal aigu des montagnes. Pensez également à vous hydrater correctement. Quand les signes auront disparu, vous pourrez continuer l'ascension de manière prudente.

Vous devez redescendre impérativement d'au moins 500 mètres si les symptômes persistent au-delà de 24 heures, s'ils ne disparaissent pas malgré les traitements ou s'ils s'aggravent avec des signes comme :

- une difficulté à respirer au repos,
- une grande lassitude,
- des vertiges,
- une confusion mentale,
- des troubles de la marche,

Un traitement médicamenteux ou d'autres prises en charge (pompe à air, sac sous pression, oxygène à faible débit, caisson hyperbare) sont également possibles.

Où puis-je me renseigner ?

Vous pouvez prévoir une consultation de voyage dans un service hospitalier spécialisé en médecine de montagne ou en médecine des voyages, notamment si vous prévoyez une ascension à plus de 3 000 mètres, ou à plus de 2 000 mètres si vous souffrez de maladies qui vous prédisposent au mal aigu des montagnes ou avez des antécédents de pathologies liées à l'altitude.

Le médecin évaluera vos risques selon votre état de santé, votre destination et la rapidité de votre ascension. Il vous informera sur les mesures de précaution à prendre et vous prescrira éventuellement un traitement préventif à commencer avant votre arrivée au point culminant et à poursuivre plusieurs jours après. Dans certains cas, il vous fera passer un test d'hypoxie dans un centre spécialisé pour estimer la tolérance de votre organisme au manque d'oxygène.

L'altitude vous expose à d'autres risques : brûlures notamment au niveau des yeux du fait de l'exposition aux ultra-violets, gelures, hypothermie, etc. La randonnée en altitude est une activité qui doit être pratiquée avec prudence. Les ascensions au-dessus de 1 500 mètres sont déconseillées aux enfants de moins de sept ans et celles au-delà de 3 650 mètres, aux femmes enceintes. La limite est réduite à 2 500 mètres d'altitude pour les grossesses à risque, proches du terme.