

## PRÉVENTION NON MÉDICAMENTEUSE

**Mots clés :** Dénivelé, Altitude, Exercice, Excursion, Hydratation

Elle se résume en deux phrases « ne pas monter trop vite et trop haut » et « si vous montez haut, dormez plus bas ».

### Profil de l'excursion

L'incidence du MAM augmente avec l'altitude, l'effort physique et la vitesse ascensionnelle. Tous ces paramètres seront donc à intégrer lors de la préparation du voyage à venir. L'existence d'une susceptibilité individuelle impose de connaître le profil de l'excursion ou du séjour en altitude du futur voyageur. La possibilité ou non d'une acclimatation à l'altitude est à prendre en compte. Un conseil valable pour tous les voyages quelle que soit son altitude. En effet, les conditions rencontrées au cours d'un voyage ne sont jamais le reflet exact d'une journée habituellement vécue par une personne, sénior de surcroît.

### Précautions à prendre pour les voyageurs novices désirant séjourner à une altitude supérieure à 3000 m

Éviter une ascension rapide jusqu'à 3000 m. Passer les 2 ou 3 premières nuits à une altitude de 2500 à 3000 m avant de poursuivre l'ascension. Passer une nuit supplémentaire sur place pour l'acclimatation à chaque gain d'altitude de 600 à 900 m. La vitesse d'ascension ne doit pas dépasser 300 à 500 m de dénivelé par jour à partir de 3000 m. De même au-dessus de 3000 m, il est recommandé de ne pas dormir à une altitude supérieure de 300 à 500 m par rapport à l'altitude de la nuit précédente. Redescendre améliore toujours l'acclimatation. Respecter la journée de repos tous les 2 à 3 jours d'effort. Éviter l'alcool et les hypnotiques sédatifs. Prévoir une alimentation riche en sucre et une hydratation suffisante pendant l'ascension. Éviter tout surmenage. L'exercice intense est à éviter alors que l'exercice modéré favorise l'acclimatation.

### Mise en condition

L'entraînement, s'il est naturellement conseillé avant un exercice physique de plusieurs jours, ne protège pas contre la pathologie d'altitude. De plus, il est important de comprendre que l'acclimatation à l'altitude est une étape obliga-



toire et naturelle. Elle ne se résume pas à la prise d'un médicament aussi efficace soit-il. S'il est vrai qu'il optimise l'hématose au repos comme à l'effort permettant ainsi une pré-acclimatation au MAM par l'augmentation du débit ventilatoire, l'acclimatation à l'altitude répond à des consignes précises décrites dans les précédents paragraphes.

## **Hydratation**

Une bonne hydratation pendant le séjour en altitude est fondamentale. Elle l'est aussi en avion ! Les personnes souffrant de cystites chroniques et de dysurie, toujours trop frileux à l'idée de se noyer dans un verre d'eau, devront changer leurs habitudes.

## **Prudence**

La résistance à l'utilisation d'antalgique de palier I (paracétamol, AINS) devant une céphalée est un signe de gravité du MAM et bien entendu du MAA.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais