



PRÉVENTION DU MAL DE L'ALTITUDE

Certaines destinations de voyage comportent des risques pour la santé des personnes. Les altitudes supérieures à 2000-2500 m peuvent provoquer des problèmes liés à la réduction de la pression atmosphérique et donc des niveaux d'oxygène dans l'air, les premiers symptômes étant les maux de tête, la fatigue, le manque d'appétit, les nausées et/ou la diarrhée, l'irritabilité, les insomnies, les vertiges... Le traitement des cas légers doit être symptomatique (analgésiques pour les maux de tête...) et doivent disparaître d'eux-mêmes en quelques jours.

Si à la symptomatologie précédemment décrite vient se rajouter une difficulté respiratoire, une apathie, des vomissements ou une marche titubante, rester à la même altitude ou poursuivre l'ascension peut entraîner un risque grave d'évolution de la maladie vers un œdème pulmonaire ou un œdème cérébral d'altitude. La recherche immédiate d'assistance médicale et la descente d'altitude sont indispensables dans ces cas.

Différentes maladies (cardiaques, pulmonaires, les anémies, les diabètes...) peuvent contre-indiquer ce type de voyage, un conseil médical préalable étant indispensable. Par ailleurs, les femmes enceintes et les enfants devront faire l'objet d'une attention particulière.

SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE, CHERCHEZ ASSISTANCE MÉDICALE AVANT DE VOYAGER

Mesure de prévention

- Réaliser, dans la mesure du possible, une ascension progressive :
 - Ne pas monter directement à des endroits situés à plus de 2000 m d'altitude.
 - Passer quelques jours entre 2500 et 2750 m avant de poursuivre l'ascension, afin de permettre au corps de s'adapter aux faibles niveaux d'oxygène.
 - Au-delà de 2750 m, ne pas réaliser d'ascension supérieure à 500 m par jour.
 - À chaque ascension de 1000 m, une journée sans ascension devrait être respectée.
 - Il est recommandé de dormir à une altitude légèrement inférieure à celle où la journée a été passée.

Votre itinéraire peut ne pas permettre d'ascension progressive. Dans ce cas, cherchez assistance médicale afin de vous prescrire un médicament pour éviter le mal de l'altitude.

- Effectuer des repas légers avec des liquides et des hydrates de carbone en abondance.
- Ne pas boire d'alcool, fumer ni réaliser de l'exercice physique en excès, au moins dans les premières 48h, lorsque l'ascension dépasse les 2500 m.

BUVEZ AVANT D'AVOIR SOIF, MANGEZ AVANT D'AVOIR FAIM, COUVREZ-VOUS AVANT D'AVOIR FROID ET REPOSEZ-VOUS AVANT D'ÊTRE ÉPUIsé