

Comment éviter le mal d’altitude en voyage ou en randonnée ?

Voyager est l’occasion de découvrir de nouvelles activités, de sortir de ses habitudes. Parmi elles, en particulier dans certaines régions du monde comme les Andes ou l’Himalaya, la randonnée et les activités en haute altitude impliquent de prendre quelques précautions. En effet, il n’est pas anodin de grimper au delà de 3000 m, surtout pour plusieurs jours à l’occasion d’un trek. Le danger en question ? Le mal aigu des montagnes, ou mal d’altitude.

Voici un petit guide maison pour ne pas gâcher votre voyage et profiter pleinement des superbes paysages et sensations qu’offrent la haute montagne.

Qu’est ce que le mal d’altitude ou mal aigu des montagnes (MAM) ?

Le mal d’altitude, ou mal des montagnes est dû à une moindre quantité d’oxygène dans le sang causée par une pression atmosphérique qui diminue avec l’altitude. Il peut être ressenti dès 2000 mètres par certaines personnes voir en dessous dans de rares cas. Les nourrissons en particulier y sont plus sensibles.

Ce manque d’oxygène se manifeste en tout premier par une augmentation de la fréquence respiratoire et du rythme cardiaque. L’organisme tente ainsi de faire entrer plus d’oxygène.

Dans un second temps, l’organisme pallie ce manque d’oxygène en fabriquant davantage de globules rouges. Il faut cependant du temps pour permettre cela (au moins deux à trois jours). Entre temps, si votre organisme n’a pas le temps de s’adapter, votre corps va réagir et vous donner des signes d’alerte.

[su_box title= »T’in ché pas ce j’ai, je suis crevé… » box_color= »#ec7206?]Le mal des montagnes, c’est un truc assez bizarre. Parfois on peut aller à 5000 mètres et ne pas avoir de soucis particulier, à d’autres moments être en peine à 2500 mètres…
C’est notamment ce que nous a raconté une amie voyageuse au Pérou. Alors qu’elle avait grimpé à plusieurs reprises à plus de 5000 mètres, que ce soit à pieds ou en véhicule, son séjour à Arequipa lui a été très désagréable à cause du mal des montagnes, le *soroche* comme on l’appelle dans les Andes. Pourtant, Arequipa est à « seulement » 2500 mètres.
Laura elle même a souffert du mal d’altitude sur les rives du lac Titicaca (fatigue, souffle court), qui est tout même à près de 4000 mètres, alors que nous étions habitués depuis plusieurs semaines à ces hautes altitudes. Mais le fait qu’elle était enceinte de quelques jours explique peut être cela…
Conclusion : une même personne peut avoir fait des séjours en haute altitude sans souffrir du mal des montagnes à certains moments et ne pas être à l’abri à d’autres. Les circonstances, le temps acclimatation, l’état de fatigue sont autant de facteurs à ne pas négliger.[/su_box]

Ne vous fiez pas aux apparences, le lac Titicaca est à 3812 mètres d’altitude !

Comment reconnaître le mal d’altitude ?

Tout d'abord ce qu'il est essentiel à dire en préambule c'est que le mal d'altitude peut toucher tout le monde. Il n'est pas du tout lié au physique ou aux performances sportives.

Plus l'altitude augmente, plus le risque d'y être confronté l'est aussi. Des études montrent que cela concerne 15% des personnes à 2500 m, 60% à 4000m et quasiment 100% à 5000m.

Quels sont les symptômes qui doivent vous alerter ?

- maux de têtes
- nausées pouvant aller jusqu'au vomissement
- irritabilité
- essoufflement (respiration courte et rapide, cœur battant rapidement)
- fatigue excessive
- vertiges
- gonflement des mains et du visage dans certains cas
- lèvres bleues

Attention à ne pas minimiser ces symptômes et à vouloir les imputer à d'autres facteurs. C'est parfois le cas bien sûr, comme le cassoulet frit au chocolat de la veille qui ne passe pas, mais il vaut mieux partir du principe que c'est le mal aigu des montagnes.

Si les symptômes persistent et ne sont pas soulagés rapidement par des médicaments (antalgiques pour les maux de tête, gonflement des mains au réveil qui ne s'atténue pas dans la journée, nausée qui n'est pas calmée par un anti-vomitif etc.), il est indispensable de redescendre au plus vite d'au moins 700 m).

Le mal d'altitude peut avoir des complications graves, voir mortelles comme l'oedeme pulmonaire ou cérébral.

Comment éviter le mal des montagne en amont ?

Un des meilleurs moyens de prévenir le mal d'altitude est de prendre le temps de s'acclimater. C'est à dire de rester plusieurs jours à une altitude élevée (sans faire beaucoup d'efforts) avant de gravir des sommets plus importants. En général, deux à 3 jours sont suffisants pour permettre au corps de s'acclimater à l'altitude.

Il faut ensuite adapter ses activités et y aller progressivement.

Une bonne hygiène de vie (repos, bonne alimentation et hydratation) est aussi primordiale. Le maté de coca, plante locale très consommée dans les Andes, est connue pour ses vertus anti mal d'altitude. Et cela permet de s'hydrater !

La splendide et glaciale Laguna Torre

[su_box title= »Le cas particulier les enfants en bas age face au mal aigu des montagnes » box_color= »#ec7206?]Les nourrissons, ou enfant en dessous de 2 ans doivent faire l'objet de précautions particulières. S'il est rare de souffrir du mal d'altitude en dessous de 2000-2500 mètres, il est possible d'en éprouver les symptômes dès 1500 mètres dans certains cas.
Un bébé ne pouvant exprimer clairement les premiers signes du mal des montagnes, il est conseillé de rester en dessous de cette limite pour les plus jeunes, sauf pour un séjour court et en deçà de 3000 mètres.
Moins de deux ans, ne pas dormir au delà de 2000 m (parfois déconseillé même au delà de 1500 m, mais les cas de mal d'altitude sont très rare dans ce cas).
Entre 2 et 10 ans, il est déconseillé de dormir au delà de 3000 mètres.
Après 10 ans et au delà de 3000 mètres, des paliers journaliers de 400 – 500 mètres max sont conseillés.
A l'age adulte, ne pas dépasser 700 m par jour de dénivelé positif au delà de 3000 mètres est conseillé.[/su_box]

Comment prévenir le mal aigu des montagnes lors d'une randonnée, un trek ou visite en altitude ?

Certains facteurs connus peuvent aggraver ou déclencher le mal aigu des montagnes :

- l'excès de consommation d'alcool ou de drogue
- certaines maladies chroniques
- la fatigue ou le stress

Après vous être acclimaté, prendre le temps de faire des petits exercices physiques ne demandant pas d'efforts trop violents peut aider à bien se préparer. Par exemple au Pérou, nous avons fait la randonnée à la journée vers la laguna 69 (1000 de dénivelé tout de même, jusqu'à 4600m) qui est réputée être un bon entrainement en préparation du trek de Santa Cruz qui dure 5 jours. L'avantage, c'est que la montée est relativement progressive sur 14km et surtout qu'on ne dort pas en altitude, ce qui permet de s'adapter plus facilement. Mais attention, cette randonnée ne se fait qu'après une bonne acclimatation !

Sur les rives du lac de Pastoruri

Lors d'un trek (plusieurs jours), il faudra veiller à ne pas monter trop rapidement. On estime qu'il n'est pas prudent de monter de plus de 700 mètres par jour à partir de 3500 mètres pour un adulte (voir l'encadré pour le cas particulier des enfants et bébés). Quelques conseils de bon sens s'appliquent :

- éviter les efforts trop violents, en particulier le premier jour : inutile de se lancer un défi avec ses potes genre « le dernier en haut c'est une petite kekette »…
- bien s'hydrater : boire de l'eau (sans pastis), c'est pas mal quand on fait des gros efforts parait-il…
- bien s'alimenter : encore une fois, c'est une évidence, mais en montagne, surtout quand il fait froid, la dépense énergétique est très importante. La fatigue étant un facteur aggravant du MAM, pensez à bien vous ravitailler !
- bien dormir : plus facile à dire qu'à faire… Mais avec un bon matériel, en particulier pour s'isoler du froid, on se donne de meilleures chances de repartir du bon pied.

Si un séjour en altitude de quelques heures ne pose généralement pas de problème (si vous ne dormez pas sur place), il faut tout de même faire attention dans le cas d'un dénivelé positif très important en très peu de temps.

Dans certains pays, il est tout à fait possible d'atteindre des sommets de plus de 4000 voir 5000 mètres en voiture ! C'était le cas dans le sud Lipez, au fameux salar d'Uyuni en Bolivie par exemple. Ou bien lors de notre visite du glacier de Pastoruri au Pérou.

C'est d'ailleurs ici que Laura a eu un mal d'altitude du tonnerre qui ne s'est réellement manifesté qu'une fois revenue à l'hôtel. Fatigue et mal de tête très intenses qu'elle a calmé par du repos et un médicament contre le mal de tête.

Très important également, il est nécessaire d'être accompagné de guides compétents qui connaissent les symptômes du mal d'altitude et les réflexes à avoir dans ce cas là. Si vous partez en trek, posez des questions en amont à l'agence que vous allez choisir. Que font elles si une personne a le mal d'altitude, qu'est ce qui est mis en place ? Quels sont les dénivelés quotidiens ? Y a-t-il une bouteille d'oxygène prévue en cas de problème ? Etc. De plus, leur réponse vous donnera une bonne idée de leur professionnalisme de manière générale.
Si on vous réponds « t'inquiètes man, avec nous c'est no stress, on a des good vibes avec la montagne » ou « l'oxygène, c'est pour les tapettes », cela vous donnera une indication intéressante sur la couleur que pourrait avoir votre excursion…

Laguna verde dans le sud lipez

[su_box title= »Continuer à tout prix pour ne pas décevoir les autres ? Attention à l'effet de groupe » box_color= »#ec7206?]Une amie m'a raconté l'exemple d'une agence préférant risquer la vie d'une voyageuse plutôt que devoir rembourser des clients. Durant son road trip dans le sud lipez, région en haute altitude, une des participantes a commencé à se sentir mal et à manifestement souffrir du mal d'altitude. Malgré son état déjà assez grave (mon amie qui est infirmière prendra l'initiative de lui donner de l'oxygène pour la soulager et restera à son chevet toute la nuit), le guide ne rebroussa pas chemin et ne chercha aucune solution pour permettre à la personne de descendre en altitude afin de se sentir mieux. La raison ? Les autres membres de l'excursion (mis à part mon amie) ont râlé et ne souhaitaient pas que leur balade en soi affectée. Heureusement pour la voyageuse, elle n'a pas eu de complications mais ce fût sans aucun doute un moment effroyable à vivre.[/su_box]

Le Diamox et les médicaments contre le mal des montagnes

Le Diamox (acétazolamide) est un diurétique qui peut être utilisé pour prévenir le mal d'altitude dans certains cas bien précis. Il permet d'éliminer les ions bicarbonates qui s'accumulent en altitude et qui sont responsables de certains symptômes du mal d'altitude. Il est toujours préférable de favoriser une acclimatation naturelle plutôt que de prendre un médicament. Les médecins peuvent le préconiser dans quelques situations précises :

- arrivée en haute altitude rapidement via un moyen de transport
- personnes sujettes au mal des montagnes malgré une acclimatation et des précautions pour l'éviter
- personnes ne ventilant pas bien lors de situations d'hypoxie

Dans tous les cas, c'est seulement un médecin qui peut vous le prescrire du diamox en fonction de votre état de santé, situation particulière et antécédents éventuels.

Lors d'un voyage en haute montagne, il peut également être utile en cas d'œdèmes périphériques et de troubles du sommeil. Là aussi parlez en avec votre médecin pour bien connaître les effets secondaires. Et soyez vigilant à ne pas distribuer ces comprimés autour de vous sans connaissance préalable.

[su_divider top= »no » size= »2? margin= »50?]

En synthèse – nos conseils face au mal aigu des montagnes (MAM) ou mal d'altitude

- Prenez 2 à 3 jours pour vous acclimater si vous allez dormir au delà de 3000 mètres d'altitude pour éviter le mal aigu des montagnes
- Si vous ressentez des symptômes tels que nausées, maux de têtes qui ne sont pas calmés par des antalgiques classiques, respiration difficile, redescendez immédiatement en dessous de 3000 mètres, surtout si vous n'avez pas d'oxygène
- N'utilisez des médicaments qu'après avoir demandé conseil à votre médecin. En revanche n'hésitez pas à boire des infusions de feuille de coca (ou mieux en mâcher) si vous êtes dans un pays ou c'est légal (certains pays des Andes comme le Pérou, la Bolivie, l'Équateur, mais pas la Colombie, même si on en trouve partout)

Si tu veux me garder, épingle moi sur Pinterest !