

VOYAGE EN HAUTE ALTITUDE

Partir pour les Andes, l'Himalaya ou en Afrique de l'Est (Kilimandjaro, par ex.) peut impliquer des treks en haute altitude. Souvent, seuls quelques jours sont prévus pour ces treks, ce qui signifie des efforts inhabituels et en partie une épreuve pour le corps.

Monter en haute altitude comporte des risques même pour les personnes en bonne santé. Les personnes qui souffrent de pathologies cardiaques ou respiratoires devraient consulter leur médecin avant d'entreprendre un tel voyage.

Mal aigu des montagnes

Tout le monde peut contracter le mal aigu des montagnes, même les personnes jeunes et entraînées. Le risque commence à 2'500m environ et augmente avec l'altitude. La différence de dénivellation ne devrait pas dépasser 300 à 600m par jour (altitude où l'on dort).

Les symptômes du mal de l'altitude léger sont :

- Maux de tête
- Nausées ou vomissements
- Faiblesse ou fatigue anormale
- Vertiges

Les symptômes du mal de l'altitude sévère sont:

- Maux de tête très sévères, qui ne réagissent plus aux analgésiques
- Augmentation des vomissements
- Troubles de la coordination (incapacité de marcher sur une ligne droite)
- Changements de comportement
- Confusion ou désorientation
- Augmentation de la toux
- Essoufflement qui ne passe pas malgré le repos
- Oppression au niveau de la poitrine (incapacité de se coucher)

Prévention

- Dans un premier temps, séjournez au moins deux nuits à une altitude modérée (2000 à 2500 mètres). Essayez également cette méthode si vous volez directement vers un aéroport de haute altitude.
- Au-delà de 3.000 mètres, ne dormez jamais plus de 500 mètres plus haut que la nuit précédente ou dormez deux nuits à la même altitude si vous ne pouvez pas faire autrement.
- Pendant la journée, éventuellement monter plus haut (« climb high, sleep low »). Ne le faites cependant pas si vous souffrez déjà du mal de l'altitude.
- Dans les semaines précédant le départ, dormir quelques nuits à une altitude modérée (2000 à 3000 mètres).
- Si vous n'avez pas assez de temps pour vous acclimater ou si vous avez déjà eu le mal de l'altitude à une altitude similaire, vous pouvez prendre de l'acétazolamide préventivement.

Adaptez votre comportement

- Ne consommez pas de somnifères ou d'alcool pendant les premiers jours en altitude. Ne faites pas de gros efforts les premiers jours en altitude.
- Buvez suffisamment pour éviter la déshydratation.

Traitement préventif

La prise de DIAMOX® (acétazolamide) peut stimuler la respiration et parfois diminuer le risque de contracter le mal des montagnes. Le DIAMOX® peut causer de légers troubles sensitifs réversibles aux mains et aux pieds. Eviter l'association avec de l'acétylsalicylate (par ex. ASPIRINE®).

Comme le DIAMOX® augmente l'excrétion urinaire, il faut compenser en buvant suffisamment. En cas d'allergie au sulfamide, la prise de DIAMOX® est contre-indiquée

Posologie: DIAMOX® 2 x 125 mg/jour, en commençant 24 heures avant le départ en altitude et en terminant à la fin de la descente.

En cas de symptômes légers

- Ne montez pas plus haut jusqu'à ce que les symptômes aient disparu, ou descendez de 500 mètres pour la nuit. Descendez encore si les symptômes ne s'améliorent pas.
- Restez au calme pendant quelques jours.
- Buvez suffisamment, l'urine doit rester claire.
- Prenez de l'acétazolamide (Diamox®), un comprimé de 250 mg toutes les douze heures pendant trois jours pour favoriser l'acclimatation, surtout si vous voulez ensuite monter encore plus haut. Si vous redescendez, vous pouvez arrêter de le prendre. Si vous avez de nouveau des symptômes, par exemple si vous continuez à monter, vous pouvez en reprendre.
- Prenez éventuellement un analgésique (1 g de paracétamol ou 600 mg d'ibuprofène) ou un anti-vomitif (métoclopramide ou dompéridone). Ceux-ci peuvent réduire les symptômes, mais ne permettent pas une meilleure acclimatation.
- Un demi-comprimé d'acétazolamide (125 mg) le soir est également efficace contre les troubles du sommeil.

En cas de symptômes graves (voir ci-dessus)

- Descendez immédiatement à 2500 mètres ou plus bas. Cela peut vous sauver la vie!
- Consultez un médecin dès que possible. Appelez votre assurance assistance voyage pour obtenir des conseils à propos d'établissements médicaux fiables.