

## Le mal d'altitude : quand on s'éloigne du plancher des vaches.

Dernière mise à jour le 27/12/2022

## Le mal d'altitude : quand on s'éloigne du plancher des vaches.

Le mal d'altitude, appelé aussi mal aigu des montagnes, est dû à un manque d'oxygène dans le sang. Il survient à partir de 2 500 mètres au-dessus du niveau de la mer. Le corps tente de s'acclimater en ralentissant son fonctionnement. Il vous envoie des signes comme une céphalée, une gêne respiratoire, des vertiges ou une nausée pour vous dire « Stop ! On fait une pause là ».



### Le corps n'aime pas s'envoler trop haut

Plus on monte en altitude et moins il y a d'oxygène disponible. A 3 000 mètres, la quantité est de 2 tiers de celle au niveau de la mer. A 5 000 mètres, il n'y en a plus que la moitié. L'air inspiré ne contenant plus la quantité suffisante d'oxygène, le flux sanguin commence à cafouiller et les premiers symptômes à apparaître. Les globules rouges se mobilisent pour alimenter les poumons et le cœur. La diminution rapide d'oxygène va affecter le cerveau en vous collant une bonne migraine, tous vos muscles vont être dans un état de fatigue important. Le tube digestif se sentant abandonné, lui aussi, va provoquer des nausées.

Si vous avez entamé votre ascension vraiment trop vite, une vraie migraine va vous scier le crâne. Vous aurez alors de réelles difficultés respiratoires, peut-être des vomissements, des troubles de l'équilibre, une sensation de grande fatigue, des hallucinations, des troubles du sommeil. Parlez-en immédiatement à un médecin ou un habitant local, qui vous fera redescendre immédiatement mais lentement.

### Tout le monde à la même enseigne, mais avec des réactions différentes.

Le mal d'altitude survient environ 6 à 12 heures après l'arrivée en altitude. Il touche 1 personne sur 4 à partir de 2 400 mètres, et plus de la moitié du groupe à partir de 4 000 mètres, tout le monde à plus de 5 000 mètres (haute altitude).

Ces chiffres sont pour des personnes en bonne santé, indépendamment de l'âge, du sexe, de la condition physique, et des opinions politiques... oups, je m'égare, je m'égare.

Il est donc fortement recommandé aux personnes ayant des pathologies bénignes pulmonaires ou cardiaques de demander l'avis de leur médecin ou cardiologue avant leur séjour au Pérou.. Nos amis végétariens et vegan devront veiller à avoir un apport en fer suffisant, afin que les globules rouges soient assez nombreux et tiennent la route ;-).



## Comment éviter le mal d'altitude et profiter d'excursions sublimes ?

Préparez-vous à être en pleine forme avant d'emprunter les sentiers menant aux sommets. Ne faites pas d'efforts les jours précédents la montée, le mieux est même de se reposer la veille. Ne festoyez pas comme un jeune marié, évitez absolument l'alcool, le tabac et les produits narcotiques.

Montez progressivement. On recommande de ne pas grimper plus de 700 mètres par jour au-delà de 3 000 mètres. Et pas plus de 200 mètres au-delà de 4 500 mètres. On parle là de la différence d'altitudes entre votre premier pas du matin et votre mise au lit le soir. Autrement dit, vous pouvez atteindre un col à 4 500 mètres dans la journée, si la fin du parcours redescend et que finalement vous dormez à 3 200 mètres.

Pour les maux de tête, on peut prendre des antalgiques comme l'ibuprofène ou le paracétamol (en cas de besoin, ce dernier a le même nom en espagnol en pharmacie). L'aspirine, pour ceux qui peuvent, a cet avantage supplémentaire de fluidifier le sang.

La raréfaction de l'oxygène, la pression atmosphérique et l'effort physique se cumulent aux effets de l'altitude. La déshydratation guette les randonneurs imprudents. 3 à 4 litres d'eau minérale par jour sont vraiment conseillés pour éviter le mal d'altitude.

Si vous avez de fortes migraines, des vomissements, de la confusion, un essoufflement voire des difficultés à respirer, une grande fatigue... consultez un médecin. Il vous mettra si besoin sous oxygène et sous perfusion, et dans les cas les plus extrêmes, il vous fera redescendre lentement de 200 à 500 mètres immédiatement. Avec un peu de repos, vous vous remettrez sur pied pour continuer votre itinéraire.



## De la nécessité de bien préparer son voyage au Pérou

On ne peut pas cacher que des cas extrêmes d'œdème pulmonaire et d'œdème cérébral peuvent arriver et entraîner le coma ou la mort. Ils restent toutefois extrêmement rares, voire inexistantes quand on monte par étapes, en commençant notamment par Arequipa. L'équipe de [ToutPérou](http://ToutPérou) est là pour vous aider à construire votre séjour dans notre beau pays perché dans les meilleures conditions. N'hésitez pas à poser toutes vos questions et partager avec les voyageurs du Réseau Solidaire vous ayant précédé. Serge vous répondra en priorité.

Vous serez en vacances, donc allez-y doucement et tout se passera bien. Qui sait ? Vous faites peut-être partie de ces chanceux qui n'ont aucun effet secondaire. En veillant à une sage acclimatation, vous rapporterez des souvenirs grandioses du pays, dont une expérience en haute montagne inoubliable.