

RANDONNEUR ET ALTITUDE

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN - Médecin fédéral - *FFRandonnée Vaucluse*

Les effets de l'altitude sur l'organisme. Grossièrement, on peut dire que :

- De 0 à 1000 m, il n'y a quasiment aucun impact,
- De 1000 à 2000 m, les effets ressentis le sont pour des efforts intenses ou pour des efforts moindres chez des personnes non préparées à un effort physique.
- De 2000 à 5000 m, les effets ressentis peuvent survenir même au repos et pour des efforts mineurs.
- Au-delà de 5000m, les effets sont ressentis en permanence rendant la vie très difficile sans acclimatation.

POURQUOI ?

La baisse des pressions atmosphériques en altitude a une répercussion directe sur la quantité d'oxygène disponible pour le corps humain obligeant celui-ci à s'adapter avec une hyperventilation, une augmentation de la production de globules rouges (polyglobulie) et une augmentation de la fréquence cardiaque de repos et d'effort.

La baisse d'oxygène (hypoxie) est proportionnelle à l'altitude. Ainsi, le taux de ventilation en oxygène au niveau de la mer qui est de 100 % ne sera plus que de :

- 88 % à 1000 m,
- 78 % à 2000 m,
- 69 % à 3000m,
- 60 % à 4000m, etc.

L'effet direct sur l'homme est donc une diminution de ce que l'on appelle la VO₂ max (ce terme correspond à la quantité d'oxygène qu'un individu consomme en une minute pour produire de l'énergie), donc de sa capacité à produire un effort. L'impact de l'altitude est toujours négatif dans un premier temps, mais l'adaptation à l'altitude permet secondairement de pallier, en partie, cet effet négatif.

Une autre conséquence de l'altitude, qu'il faut prendre en compte et qui n'améliore pas les choses, est le froid qui peut devenir un ennemi redoutable pour nos organes périphériques (doigts,orteils, nez, oreilles) nécessitant une production d'énergie supplémentaire.

LES CONSÉQUENCES « CLINIQUES » :

Globalement, chez les personnes en bonne santé, l'altitude jusqu'à 2000 m n'est pas un problème. Au-delà, sans adaptation, tout le monde peut ressentir des symptômes tels que maux de tête, migraines, essoufflement, fatigabilité, perte de sommeil, saignement de nez. Cela peut aller jusqu'au mal des montagnes (rarement en dessous de 3000 m) où il existe en plus un oedème pulmonaire et cérébral, nécessitant une redescente immédiate urgente.

ALTITUDE DE 1000 A 2000 M

L'altitude la plus courante pour les randonneurs se situe entre 1000 et 2000 m et nous allons voir finalement que c'est également celle qui est le plus bénéfique sur le plan santé. Vivre ou séjourner à moyenne altitude est bénéfique, surtout si on y fait de l'exercice, ce qui est le cas du randonneur.

En effet, faire de l'exercice en hypoxie modérée accroît la perfusion ainsi que l'oxygénation des muscles et augmente la relaxation des vaisseaux sanguins. Cela a un effet positif sur la tension artérielle.

A effort équivalent, l'exercice en hypoxie permet d'augmenter ses dépenses énergétiques. Comme en outre, l'hypoxie réduit l'appétit, cela peut aider à perdre du poids.

Les avantages ne s'arrêtent pas là puisque l'altitude réduit les processus inflammatoires, améliore la sensibilité à l'insuline.

L'altitude semble aussi retarder ou contrebalancer plusieurs pathologies associées au vieillissement car elle réduit les facteurs de risque cardiovasculaire, tout en augmentant les capacités physiques et le « bien-être ».

CONTRE-INDICATIONS A DES SÉJOURS DE PLUS DE 1500 M

Néanmoins, au-delà de 1500 m, des précautions sont à prendre pour les randonneurs présentant certaines pathologies :

- Insuffisance respiratoire,
- Insuffisance cardiaque,
- Antécédents d'accident vasculaire cérébral,
- Asthme au froid, épilepsie,
- Antécédent d'œdème aigu du poumon,
- Hypertension artérielle instable,
- Migraine sévère,
- Troubles du sommeil, troubles psychiques,
- Allergie au froid, maladie de Raynaud, acrocyanose,

Cette liste est à titre indicatif évidemment et votre médecin traitant qui est censé bien vous connaître est un bon conseiller pour vous aider.

EN CONCLUSION :

Si l'exercice en altitude au-delà de 2500 m, peut nécessiter une acclimatation de plusieurs jours en fonction des personnes et n'est pas à la portée de tous les randonneurs, l'exercice physique entre 1000 et 2000 m, sous certaines restrictions médicales, est toujours bénéfique.

Si on n'a pas la chance de vivre en moyenne montagne, y séjourner, même temporairement, ne peut que faire du bien,

La moyenne montagne, c'est un grand bol d'air frais et une forme assurée.