

# AFFECTIONS

dues à l'altitude ou aux conditions climatiques  
en montagne



En montagne,  
UN malade  
compromet la  
mission de TOUS !



**En montagne, UN  
malade  
compromet la  
mission de TOUS !**

# Sommaire



- **Mal aigu des montagnes**
- **Le froid**
- **Le chaud**
- **La foudre**
- **Règles d'hygiène**

# Les symptômes du MAM

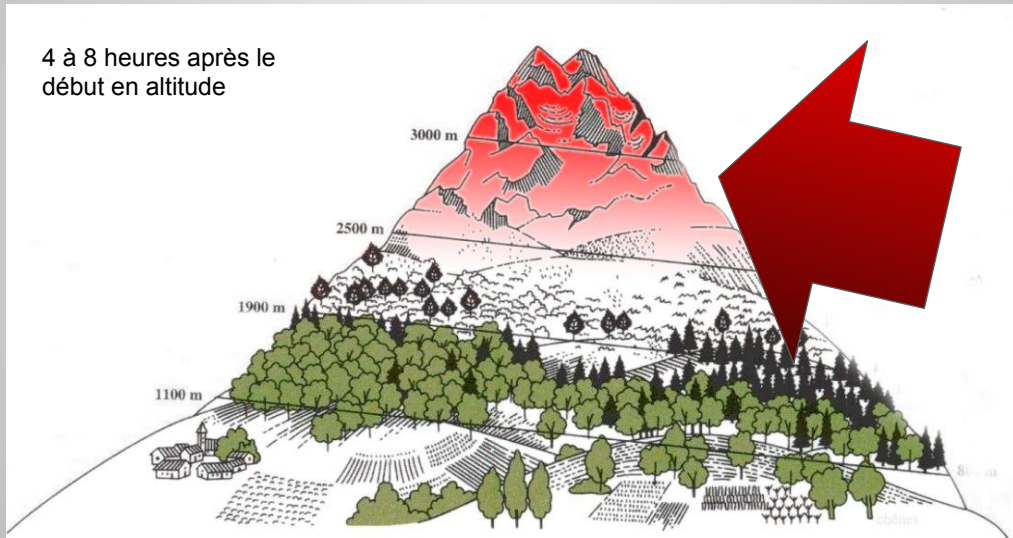
## *Mal aigu des montagnes*



- **Maux de tête**
- **Perte d'appétit,**
- **Nausées, vomissements**
- **Vertiges**
- **Insomnies**
- **Essoufflement au repos**
- **Fatigue excessive**

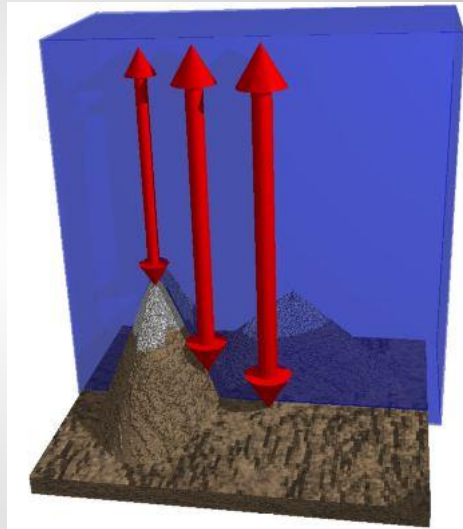
# Apparition du MAM à partir de 2500 m

4 à 8 heures après le  
début en altitude



## Pourquoi le MAM ?

**Altitude**  
=  
**Pression de l'air diminuée**  
=  
**Moins d'oxygène respiré**  
=  
**Moins d'oxygène dans le sang**  
=  
**Réaction de l'organisme**



La baisse de la pression atmosphérique avec l'altitude entraîne une baisse de pression partielle en oxygène. Cette hypoxie entraîne des réactions de l'organisme pour s'adapter à la moindre disponibilité en oxygène au niveau du sang et des tissus. Pendant la phase d'acclimatation, des formes bénignes d'affections peuvent apparaître, c'est le MAM ou « mal aigu des montagnes ».

# Facteurs aggravants du MAM

- Altitude
- Vitesse d'ascension
- Pas suffisamment bu
- Froid
- Intensité de l'effort



Indépendant de :

- Sexe
- Âge
- Capacités physiques
- Expérience

On note quelques facteurs favorisants (l'altitude, la vitesse d'ascension, la déshydratation, le froid, l'intensité de l'effort

Il existe quelques facteurs prédisposants (génétiques) mais globalement le MAM est indépendant du sexe, de l'âge, des capacités physiques du sujet, de son expérience en montagne.

# Conduite à tenir en cas de MAM

- Boire
- Se couvrir
- Se changer si vêtements humides
- Diminuer le rythme de la progression
- Prise d'antalgique (aspirine, paracétamol)

**Rendre compte !**



## Aggravation :

- Toux avec crachats sanglants
- Râles pulmonaires
- Couleur violacée des extrémités (sans gelures)
- Vomissements importants
- Troubles du comportement
- Etc.

**= Perte d'altitude rapide**

# Gelures



## En cas de gelures

- **Rendre compte**
- **Stimuler la circulation sanguine**
- **Réchauffement doux (max 38°)**
- **Boire**
- **Evacuation**

Ne pas faire :

- Friction ou massage
- Réchauffement brutal
- Alcool



## Pour éviter les gelures



- **Habillement adapté (pas serré)**
- **Prévenir en cas de perte (gant, etc...)**
- **Pas d'alimentation sucrée et riche en graisse**
- **Pas d'alcool, de tabac**
- **Se surveiller mutuellement**

# Hypothermie

Cause :

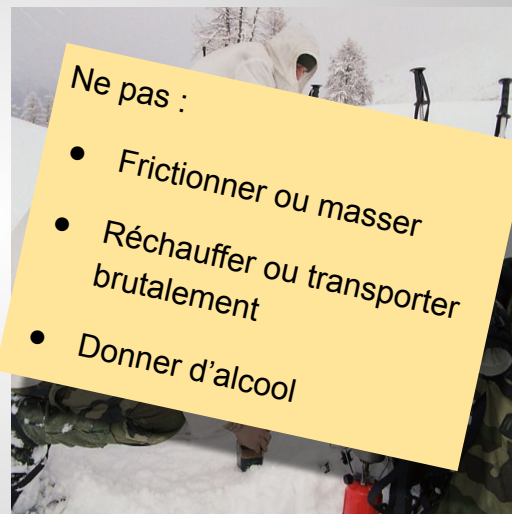
Immobilisation  
prolongée (chute en  
crevasse, avalanche,  
épuiement...)



**Baisse de la température du corps  
ne permettant plus d'assurer  
correctement les fonctions vitales.**

# Conduite à tenir en cas d'hypothermie

- **Rendre compte**
- **Isoler du sol, du vent**
- **Changer les vêtements**
- **Boire chaud**
- **Mettre à l'abri (duvet, bonnet)**
- **Évacuer**



# Lésions dues à la chaleur

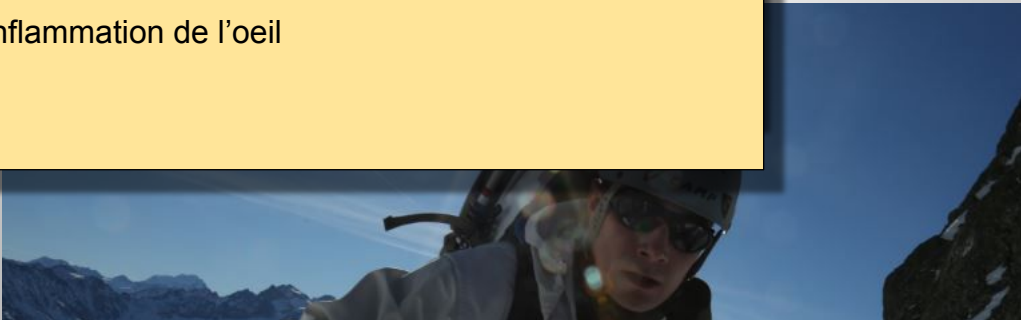
**Coups de chaleur**

**Coups de soleil**

**Insolation**

**Ophtalmie**

Inflammation de l'oeil



## Conduite à tenir pour se protéger de la chaleur

- Boire
- Lunettes de soleil (catégorie 4 )
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire haute protection
- Pas d'alcool, éviter thé & café



## En cas de foudre

- S'isoler du sol
- Éloigner le matériel métallique
- S'éloigner des arbres isolés et des sommets





**Mieux vaut prévenir que guérir !**

