

LE MAL D'ALTITUDE AIGU

Vous vouliez profiter de vos vacances à la montagne, d'un trekking en altitude ou d'un séjour dans les haut plateaux, et puis soudainement les symptômes suivants apparaissent : maux de tête, nausée et fatigue. Vous êtes victime du mal d'altitude aigu. Comment le prévenir et comment le traiter?

Que vous soyez skieur, alpiniste ou simple randonneur, ce problème surgit lors d'un séjour en altitude et est dû principalement au manque d'oxygène.

Quand se manifeste le mal d'altitude aigu?

Il suffit parfois de 4 heures passées en altitude (à partir de 2000 mètres) pour ressentir les symptômes. Ceux-ci sont heureusement bénins : maux de tête, nausées et parfois vomissements, palpitations cardiaques, bourdonnements d'oreilles, vertiges, fatigue et troubles du sommeil. Mais généralement ces symptômes n'apparaissent qu'après 6 à 10 heures et ne durent que 24 à 48 heures.

Par contre, au delà de 3000 mètres mais plus généralement de 4000 mètres peut également survenir un œdème pulmonaire caractérisé par des quintes de toux, un essoufflement et parfois un coma. Il faut cependant séjourner quelques heures à ces hauteurs avant d'en ressentir les premiers symptômes. Les signes d'œdème pulmonaire nécessitent un arrêt de l'ascension pendant 24 heures et si ceux-ci persistent, il faudra redescendre d'au moins 500 mètres.

A partir de cette altitude mais plus souvent à partir de 5000 mètres peut apparaître un œdème cérébral de haute altitude. Les premiers symptômes en sont un trouble de l'humeur et un dérèglement de la personnalité accompagnés de maux de tête, de vomissements et de troubles visuels. Un coma peut suivre avec un risque de décès. Ces symptômes ne sont donc certainement pas à négliger.



Qui est concerné?

Le risque de mal d'altitude aigu est bien sûr en relation avec l'altitude. Seul 20% de la population sont concernés à 2000 mètres mais ce chiffre grimpe à 50% au delà de 4000 mètres.

Tout le monde peut être concerné, que vous soyez sportif ou non. Cependant la prévalence de ce symptôme est augmentée :

- en cas d'affection respiratoire ou cardiaque
- par la fatigue et par l'effort
- par une carence en fer
- chez les femmes

Les enfants et les personnes âgées ne sont pas plus souvent atteints.. Les personnes sensibles auront par contre intérêt à ne pas se fatiguer pendant les deux premiers jours en montagne.

Comment prévenir le mal des montagnes?

L'important est ici de monter progressivement en s'adaptant ainsi à l'altitude que l'on veut atteindre. Un premier arrêt vers 2000 mètres est généralement conseillé. Cette acclimatation ne dure en général que deux ou trois jours pour des altitudes moyennes mais peut atteindre 15 jours pour la très haute montagne. (on conseille donc des paliers de 300 mètres par jour à partir de 3000 mètres et de 150 mètres par jour à partir de 4500 mètres). On évitera la prise de boissons alcoolisées ainsi que de médicaments hypnotiques.

Les quantités de sel ingérées doivent être modérées.

Il faudra boire au moins 3 litres d'eau par jour car les pertes hydriques sont plus importantes (par la respiration et par les efforts consentis).

Privilégier l'absorption fréquente de petite quantités d'hydrates de carbone facilement digestes (féculents, fruits secs etc.)

Il existe des contre-indications formelles à un séjour au delà de 2500 mètres : une maladie cardiaque non stabilisée, une insuffisance respiratoire chronique,



des affections psychiatriques graves et certaines maladies sanguines.

On conseillera également la prudence en cas de grossesse pendant le premier et le troisième trimestre, de maladie cardiaque stabilisée, de bronchite chronique, chez les enfants de moins de 18 mois, en présence d'asthme à l'effort ou déclenché par le froid et pour les maladies nécessitant une surveillance régulière.

La prévention médicamenteuse du mal d'altitude aigu

La prévention peut être envisagée chez les personnes sensibles (antécédents de mal des montagnes ou état favorisant sa survenue) ou si une ascension rapide est inévitable.

Le produit de choix pour la prévention du mal aigu des montagnes est l'acétazolamide.

L'acétazolamide est médicament de la classe des inhibiteurs de l'anhydrase carbonique. Il produit une acidose métabolique en augmentant l'excrétion rénale de bicarbonate et stimule la ventilation. Il est sous prescription médicale.

L'acétazolamide en prophylaxie

On y a recours chez des personnes ayant des antécédents de mal d'altitude aigu ou qui montent au-dessus de 3.000 mètres en une journée ainsi que chez les personnes souffrant d'une affection cardio-vasculaire. La posologie s'élève à 125 ou 250 mg d'acétazolamide, 2 fois par jour. La seconde prise aura lieu vers 16 heures afin d'éviter l'effet diurétique durant la nuit. Le traitement débute 24 heures avant l'ascension et se poursuit durant 2 à 3 jours ou jusqu'à ce que l'acclimatation soit jugée suffisante. L'acétazolamide permet également de traiter l'insomnie due à l'altitude. Elle peut se délivrer sous forme de préparation magistrale ou de la spécialité Diamox®.

Le traitement médicamenteux du mal d'altitude aigu

Toujours l'acétazolamide à raison de 250 mg deux fois par jour pendant 2 à 3 jours. (on peut toujours descendre de 500 mètres ou observer une journée de repos).

Si le traitement ne s'avère pas efficace ou en cas d'aggravation, une descente de 500 mètres devient alors obligatoire.

Les effets indésirables les plus fréquents de l'acétazolamide sont des paresthésies (sensations anormales au niveau de la peau) et une augmentation de la diurèse; des réactions allergiques sont possibles.

Les nausées peuvent être traitées classiquement par du dompéridone (Motilium®) ou du métoclopramide (Primperan®).

La prise d'un antidouleur en haut dosage permettra de réduire les maux de tête (paracétamol 1g par prise, acide acétylsalicylique 1 g par prise ou ibuprofène 600 mg par prise).

L'oedème pulmonaire sera traité par la nifédipine, un médicament de la classe des inhibiteurs calciques.

L'oedème cérébral sera traité par un corticoïde, la dexaméthasone. Celle-ci peut aussi être envisagée dans la prévention du mal d'altitude aigu mais l'administration de dexaméthasone (4 mg toutes les 6 heures) n'est pas un premier choix en raison de ses effets indésirables, et est à réserver aux personnes intolérantes ou allergiques à l'acétazolamide.



En conclusion

En cas de sensibilité au mal d'altitude aigu ou en cas d'ascension rapide, prenez contact avec votre médecin qui vous conseillera un traitement adapté. Préparez vos vacances pour qu'elles soient une réussite.

Copyright © 2007 Pharma-Sites

Tous droits réservés