

Randonnée en haute montagne : quelles contre-indications ?

La randonnée en haute altitude peut vous exposer au mal aigu des montagnes et à ses complications.

Très variable selon les individus, ce syndrome augmente rapidement avec la montée en altitude. Sa fréquence est de 15 % à 2.000 mètres, mais passe à 60% dès 4.000 mètres.

Pouvant être particulièrement dangereux, mieux vaut en connaître les symptômes et les contre-indications.

Mal aigu des montagnes : des signes qui ne trompent pas

Les symptômes du mal aigu des montagnes débutent par :

- des maux de tête,
- des troubles digestifs,
- de la fatigue,
- de l'insomnie.

Ils apparaissent généralement dans un délai de 4 à 8 heures et persistent durant 2 à 3 jours.

Plus graves, et selon la susceptibilité de chacun, des signes de défaillance respiratoire (œdème pulmonaire) peuvent se manifester à plus haute altitude :

- essoufflement important (dyspnée),
- coloration bleue des extrémités (cyanose),
- toux,
- fatigue importante,
- et parfois de la fièvre.

Dès la perception de ces signes, il faut redescendre immédiatement. Si nécessaire, faites appel aux services d'urgences.

Des consultations spécialisées pour la haute montagne

Sachez qu'il existe des consultations spécialisées pour la haute altitude.

D'ailleurs, avant d'entreprendre une randonnée à une altitude de plus de 2.500 mètres, il est conseillé de passer ce type de visite médicale.

Des médecins formés aux aspects spécifiques de la haute montagne rechercheront en premier lieu par l'interrogatoire d'éventuelles contre-indications générales à la pratique sportive, puis plus spécifiquement à la haute altitude. Certains examens susceptibles de mettre en évidence des troubles qui contre-indiquent un tel séjour seront réalisés.

Chaque conseil sera personnalisé.

Les contre-indications à la randonnée en haute montagne : relatives et absolues

Les contre-indications relatives à une altitude supérieure à 2.500 mètres :

- Les enfants de moins de 12 mois.
- Le premier et le dernier trimestre de grossesse.
- Une maladie cardiaque équilibrée par le traitement.
- Un emphysème ou une bronchite chronique modérée.
- Une obésité.
- Un diabète ou toute maladie nécessitant une surveillance régulière.
- Une épilepsie.
- Des migraines sévères insensibles aux traitements habituels.
- Des antécédents mineurs de thrombose.
- Un asthme déclenché par le froid.

Les contre-indications absolues à une altitude supérieure à 2.500 mètres :

- Un angor mal équilibré.
- Une insuffisance cardiaque ou des troubles majeurs du rythme.
- Une hypertension artérielle pulmonaire ou une hypertension artérielle systémique mal équilibrée.
- Une insuffisance respiratoire chronique.
- Une thalassémie (défaut de synthèse de l'hémoglobine se traduisant souvent par une anémie).
- Des thromboses vasculaires récidivantes.
- Des antécédents répétés d'œdème pulmonaire ou cérébral de haute altitude.
- Toutes affections psychiatriques graves.

