

CONSEILS VOYAGEURS – Altitude et environnements extrêmes

Haute altitude – mal aigu des montagnes

Au-dessus de **2 500 m**, une montée trop rapide peut entraîner un mal aigu des montagnes.

Les premiers symptômes : maux de tête, nausées ou vomissements, fatigue importante, perte d'appétit, difficultés à dormir

Prévenir le mal des montagnes

- Monter progressivement.
- Prévoir une journée d'acclimatation après une montée importante.
- Boire régulièrement.
- Éviter les efforts intenses les premiers jours.
- Un traitement préventif peut être proposé dans certaines situations.

Consultez ou redescendez immédiatement si apparaissent :

- Essoufflement au repos
- Difficulté à marcher
- Confusion
- Troubles de l'équilibre
- Somnolence importante

Ces signes peuvent annoncer un **œdème pulmonaire ou cérébral d'altitude**, urgence médicale.

Enfants et altitude

Les nourrissons sont particulièrement sensibles.

Les séjours prolongés en haute altitude sont déconseillés chez le très jeune enfant.

Avant tout voyage en altitude avec un enfant, demandez conseil à votre médecin.

Soleil et neige

L'intensité des UV augmente avec l'altitude et la neige réfléchit fortement les rayons du soleil. Les protections suivantes s'appliquent même lorsque le ciel est couvert.

- Portez des lunettes de soleil avec filtre UV.
- Portez un chapeau.
- Utilisez une crème solaire à indice élevé.

Froid

Le froid peut provoquer une hypothermie ou des gelures. Pour vous protéger :

- Plusieurs couches de vêtements
- Couche extérieure coupe-vent et imperméable
- Bonnet, gants et chaussures adaptées
- Changer rapidement les vêtements humides
- Boire régulièrement
- Évitez les efforts brusques lorsqu'il fait très froid.

