

MONTAGNE et SANTE - RAPPELS et CONSEILS

Différents facteurs rencontrés en montagne lors de randonnées pédestres ou raquettes et autres activités de montagne peuvent avoir un retentissement sur notre santé en particulier pour des personnes atteintes de certaines pathologies en particulier cardiaques ou chez des diabétiques .

En effet :L'altitude : la pression atmosphérique diminue avec l'altitude donc la pression partielle d'oxygène.

- Le froid et les intempéries
- L'effort par activité physique plus importante qui augmente le travail du cœur
- La déshydratation (air plus sec) et consommation d'énergie

1° L'HYPOXIE ou baisse de la pression d'oxygène en rapport avec l'altitude : Au niveau de la mer la pression d'oxygène est de 100% , A 1000 m , elle sera de 87% , à 2000 m 72 % et 57% à 3000 m . Cette baisse de la pression d'oxygène nécessite une adaptation à l'effort , possible chez des sujets souffrant d'une affection du cœur. Cette diminution de la pression d'oxygène provoque une augmentation de la fréquence cardiaque et du débit cardiaque .

2° LE FROID : augmente le rythme cardiaque par la vasoconstriction périphérique donc le travail du muscle cardiaque et la consommation d'énergie est augmentée (alimentation adaptée) .

3° L'EFFORT par la nature du terrain (pente raide , terrain irrégulier) , la longueur de la course , le poids de l'équipement (aura un retentissement sur l'activité cardiaque et la consommation d'énergie) .

4° La DEHYDRATATION due à l'effort et à un air plus sec ou chaud , et une alimentation adaptée la course envisagée.

AU TOTAL Il faut savoir se préparer :

1/ préparation physique et un entraînement de 30 min par jour environ , la régularité prime surtout chez les personnes atteintes d'une affection cardiaque ,

2/ échauffement , démarrer doucement et savoir gérer son effort , faire des petites pauses pour récupérer et des arrêts pour s'alimenter en cas de course longue . Enfin savoir récupérer en fin de course . Au besoin utiliser un cardio frequencemetre

3/ Sécuriser par connaissance de l'itinéraire , de la météo , du dénivelé et de la nature du terrain (donc vêtements et équipement adaptés = poids)

4/ Alimentation et hydratation adaptée à chacun en prévision de l'effort (glucides lents la veille)

4/ Bilan médical et accord du médecin en cas de pathologie . Chacun devant apprendre à « gérer « l'effort . »

Au final toute activité physique régulière et bien gérée aura un retentissement bénéfique sur l'état de santé et peut améliorer certaines pathologies en particulier du cœur et le diabète .

M.Nuss (d'apres Dr BEARD)