

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 7-8

Rubrik: Votre santé : en Suisse également, le mal d'altitude se rencontre à tout âge

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

En Suisse également, le mal d'altitude se rencontre à tout âge

Pour prévenir ces troubles, les alpinistes qui projettent de se rendre au Népal ou dans d'autres régions très hautes procèdent à un acclimatement de plusieurs semaines par paliers successifs. Or, un groupe d'études de l'Université de Zurich vient de constater que le mal d'altitude se rencontre également en Suisse.

De plus en plus de malades

Ces dernières années, le nombre des alpinistes et randonneurs venant de la plaine a fortement augmenté en Suisse. Les chemins de fer de montagne et autres moyens de transport modernes permettent au touriste résidant en plaine de se rendre à des altitudes supérieures à 2500 m en quelques heures. Les semaines d'alpinisme et de trekking jouissent d'un succès croissant; elles ont pour conséquence que de nombreux touristes viennent faire des séjours à plus de 4000 m sans aucune préparation ni phase d'adaptation. C'est pourquoi le nombre des personnes souffrant de mal d'altitude a augmenté ces derniers temps.

L'étude sur l'étendue de ce phénomène en Suisse a été mise en œuvre dans quatre cabanes du Club Alpin Suisse: à la cabane Concordia, à 2850 m, à la cabane du Finsteraarhorn, à 3050 m, à celle du Mönchsloch, à 3650 m, et à la Capanna Osservatorio du Regina Margherita, à 4550 m.

Le groupe d'étude zurichois a examiné 466 alpinistes. 95% d'entre-eux venaient de la plaine et ne faisaient de la montagne que dans leurs loisirs. 117 personnes n'ont fait état d'aucun symptôme de mal d'altitude, cependant que 191 personnes accusaient un ou plusieurs symptômes d'un mal aigu. Globalement, 34% des personnes examinées souffraient clairement de mal d'altitude.

Comme il fallait s'y attendre, le risque et les troubles augmentent avec l'altitude. A 2850 m, 53% des touristes examinés n'accusaient aucun symptôme de mal d'altitude, 38% un ou deux des symptômes cités et 9% seulement plus de trois. A la hutte la plus élevée, à 4559 m, c'était exactement le contraire. Il n'y avait plus que 8% d'alpinistes exempts de symptôme-



mes, 39% en accusaient un ou deux et 52% en montraient plus de trois.

Adolescents menacés

Le risque le plus élevé touche les jeunes de moins de 20 ans et les personnes de plus de 40 ans. Entre 20 et 40 ans, on rencontre nettement moins de symptômes. Probablement que les jeunes ont tendance à se surestimer et à tenir moins compte des signes avertisseurs. Chez les personnes âgées, en revanche, on observe déjà des phénomènes dégénératifs d'usage, par exemple des maladies cardio-vasculaires qui renforcent le risque du mal d'altitude.

Des millions de touristes passent leurs vacances dans les Alpes suisses et les cabanes du CAS enregistrent chaque année plus de 90 000 nuitées. S'il est sain d'escalader des montagnes et d'y faire des randonnées, il faut néanmoins respecter certaines règles fondamentales: ne pas monter rapidement à des altitudes élevées et ne pas faire de tours de montagne sans exercice et sans période d'adaptation. Celui qui ressent les premiers symptômes du mal d'altitude devrait immédiatement redescendre à un palier inférieur. Si les symptômes ne diminuent pas, il faut faire appel à un médecin. ■

Le mal d'altitude est l'un des principaux dangers menaçant le touriste qui se rend en haute montagne, notamment dans l'Himalaya. Cette maladie se manifeste par l'un ou plusieurs des symptômes suivants: violentes céphalées, insomnies, anorexie, nausées et vomissements, vertiges, démarche chancelante, station hésitante, troubles respiratoires et accumulation d'eau dans les tissus, par exemple œdème pulmonaire.