



COMMUNIQUÉ DE PRESSE N°2 – 6 MAI 2013

MEDECINE DE MONTAGNE : LES SPECIALISTES PRESENTENT LEURS RECHERCHES LUNDI 13/MARDI 14 MAI : CHAMONIX-MONT-BLANC PROGRAMME SCOLAIRE POUR LES LYCEES

Résamont 2, réseau transfrontalier opérationnel sur la médecine de montagne autour du Mont Blanc, organise une manifestation à Chamonix (Place du Mont Blanc) pour présenter au grand public et aux scolaires les résultats de la collaboration médicale transfrontalière et les conseils dirigés vers une plus grande prudence en montagne. Cofinancé par le Fonds européen de développement régional (FEDER) dans le cadre du programme de coopération européenne "Alcotra" (France-Italie), cet événement proposera à Chamonix les 12, 13 et 14 mai dix ateliers (animations, clips, mises en situation...), sur le thème de la médecine de montagne et de la prévention des accidents en montagne. Ils seront animés par des spécialistes reconnus dans le domaine de la médecine de montagne (médecins du secours en montagne, neurologue, cardiologue...).

Dimanche 12 mai: journée grand public Place du Mont Blanc + salle du Bicentenaire

Lundi 13 et mardi 14 mai: journées pour les scolaires Place du Mont Blanc + pôle montagne risk + Espace Tairraz avec le Lycée Baudelaire de Cran-Gevrier, le Lycée de Moutiers (classe biculturalisation), le Lycée de Chamonix (classe biculturalisation), le Centre de formation aux métiers de la montagne de Thônes, le Lycée St Michel d'Annecy (classe montagne), le Lycée de Courmayeur

L'objectif de cette manifestation est :

- d'améliorer les connaissances sur les réactions de l'organisme humain à l'altitude et au froid
- de reconnaître les dangers de la montagne en été et en hiver et les moyens de les prévenir
- d'affiner les méthodes d'entraînement et de choisir son alimentation, pour optimiser les activités en montagne



10 ATELIERS INTERACTIFS POUR LE GRAND PUBLIC : RECONNAITRE LES DANGERS DE LA MONTAGNE EN ETE ET EN HIVER... APPRENDRE A LES PREVENIR

Consultation de montagne

La consultation de médecine de montagne s'adresse à toutes les personnes qui fréquentent la montagne (tourisme, sport, travail, etc.) et qui ont souffert de pathologies liées à l'altitude ou d'autres pathologies pouvant contre-indiquer la haute altitude. La visite aboutit à des conseils personnalisés spécifiques en vue d'une future exposition à l'altitude et/ou à prescrire les examens nécessaires.

Les projets mis en œuvre avec des financements européens depuis 2006 (MedMont, Résamont1 et Résamont2) ont permis la collaboration franco-italienne dans le développement de la médecine de montagne en termes d'activité clinique, de recherche et de formation.

Altitude et Age et altitude

Un nombre croissant de trekkeurs, de skieurs et de grimpeurs gravissent des sommets européens comme le Mont Blanc ou d'autres plus reculés en Tanzanie, au Népal ou au Pérou.

L'altitude entraîne un manque d'oxygène lié à la baisse de la pression barométrique. L'hypoxie est à l'origine de phénomènes compensateurs immédiats comme l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la ventilation. En cas de montée rapide en altitude, les mécanismes d'adaptation sont insuffisants et les sujets développent un Mal Aigu des Montagnes (MAM). Si le MAM est bénin et évolue souvent favorablement avec l'acclimatation, les symptômes peuvent s'aggraver et provoquer un œdème cérébral et un œdème pulmonaire de haute altitude (OCHA et OPHA) qui sont des urgences vitales.

Entraînement

L'entraînement améliore la capacité de la pompe cardiaque en apportant plus d'oxygène aux muscles. L'entraînement améliore aussi la capacité d'utilisation de l'oxygène de la part des muscles afin de soutenir l'oxydation des substrats et de dégager de l'énergie pour la contraction. L'entraînement améliore l'efficacité du geste athlétique, en réduisant son coût énergétique ; il permet ainsi de réduire l'utilisation des substrats et de retarder l'apparition de la fatigue. La fatigue représente la sensation subjective à laquelle correspond la carence de substrat oxydable. L'entraînement augmente donc la tolérance à la fatigue.

Alimentation/Diététique

Les dépenses énergétiques comprennent : le métabolisme de base, la thermorégulation, la digestion et le travail musculaire qui varie en fonction de l'activité physique. Les apports sont représentés par les aliments qui, après la digestion, deviennent des nutriments nécessaires à la production d'énergie.

Foudre

Les orages et les coups de foudre sont plus fréquents et plus dangereux en montagne. La mortalité en montagne est plus élevée qu'en plaine, par l'isolement des victimes, les chutes secondaires à l'effet de souffle et l'installation d'un froid sévère après l'orage.

Les conditions orageuses doivent être appréhendées par l'alpiniste en consultant le bulletin météorologique, en écourtant la course en cas de journée chaude, orageuse et à l'approche d'une dépression, en se déplaçant vers un emplacement protégé de la foudre, en cas de menace imminente. Face à un foudroyé, le sauveteur doit entreprendre immédiatement des gestes de réanimation en attendant la reprise des fonctions vitales, puis protéger le foudroyé du froid dans l'attente des secours.

Alerte et secours

Savoir passer l'alerte, lors d'un accident en montagne, consiste à donner de manière précise mais concise le maximum de renseignements sur :

- le type d'accident (bilan circonstanciel),
- le lieu de l'accident,
- le nombre de victimes,
- la gravité de chacune des victimes (bilan des fonctions vitales).

Ceci afin d'optimiser les secours qui seront ainsi dépêchés sur place de façon rapide et adaptée.

Sur les lieux d'un accident, après avoir passé l'alerte, il faut savoir, en attendant les secours, conditionner et/ou mettre en sécurité la ou les victimes.

Cela consiste, après avoir réalisé un bilan des fonctions vitales, à faire un bilan lésionnel et à agir en conséquence :

- immobilisation de membre,
- prise en charge d'une hémorragie,
- prise en charge de la douleur.

Savoir conditionner une victime en attendant les secours peut permettre une attente plus confortable et plus sécurisée.

Sécurité

La fréquentation de la montagne demande beaucoup de connaissances : expérience, formation, prudence, ainsi qu'une bonne capacité de juger les risques et les dangers typiques de ce milieu. De nos jours l'équipement, les prévisions météo et la possibilité de se faire accompagner par des guides ou d'autres professionnels permettent de profiter de la nature en pleine sécurité. Il faut quand même toujours se rappeler qu'une approche humble et respectueuse est une condition préalable pour la bonne réussite d'une excursion.

Froid

L'homme est un homéotherme, il doit absolument maintenir sa température centrale à 37°C.

Quand il fait froid, l'organisme va perdre de la chaleur par convection, conduction, radiation et par évaporation. Pour garder sa température centrale constante, l'organisme produit de la chaleur à partir de ses réserves énergétiques et la diffuse dans le corps grâce à son réseau vasculaire.

Pour réduire les dépenses et économiser les réserves énergétiques, l'organisme s'adapte en développant des réactions involontaires et des réactions volontaires. Quand les moyens de défense sont dépassés, peuvent apparaître une hypothermie maligne ou des gelures graves.

Pour survivre, il faut savoir se protéger du vent, s'isoler du sol, protéger son corps, rester sec, se nourrir, boire et, surtout, ne jamais rester inactif.

Télémédecine

Lors de Résamont¹ nous souhaitons réfléchir à l'apport de la télémédecine pour nos zones de montagne. Malheureusement, la plupart des solutions existantes n'étaient pas utilisables que ce soit par les professionnels ou les habitants de nos villages. Aussi l'USL Vallée d'Aoste et l'Ifremmont ont décidé d'inventer des outils adaptés à la montagne. Le maintien au domicile, le suivi des activités de montagne ou encore l'exercice de la médecine de montagne vont voir dans un proche avenir, grâce à Résamont, une amélioration de la sécurité ou de l'accès aux soins. Venez découvrir cette révolution...