



Le trekkeur : conseils avant le départ et pharmacie individuelle

5ème Journée Régionale
du CLUB Mont-BLanc COEUR et Sport

Dr Hervé BOUCHET

à quoi s'attendre.....

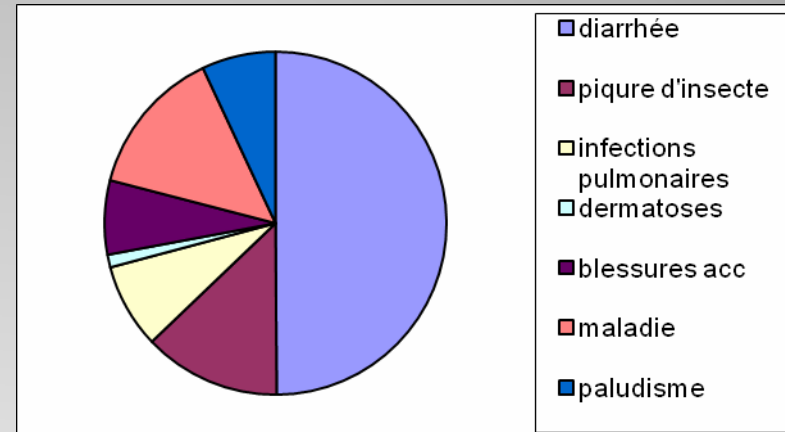


5% à 19% consultent un médecin

0,5% seront hospitalisés

15 à 43% seront malades

Jeunes : un peu plus
« sensible » 64%
(Hospitalisé 1%)



- diarrhea (22%),
- nausea and vomiting (20%),
- cold or sore throat (11%),
- headache (11%),
- trauma (10%).
- **PS : Girls reported 19% more medical problems than the boys reported**

Épidémiologie des voyageurs

L'altitude et le

Mal aigu des montagne

Haute altitude 1500 à
2500-3000m

2700m :
3% (<20%) souffre de MAM

Très haute altitude 3000
à 5500m

4750m : 46% à 80%

Extrêmes >5500m

- Selon Hackett, Houston, Nakashima, Richalet, West

En très haute altitude
100% (dersch)

Pathologie en altitude

[High Alt Med Biol.](#) 2010 Fall;11(3):217-22. Incidence and predictors of acute mountain sickness among trekkers on Mount Kilimanjaro. [Jackson SJ](#), and Co

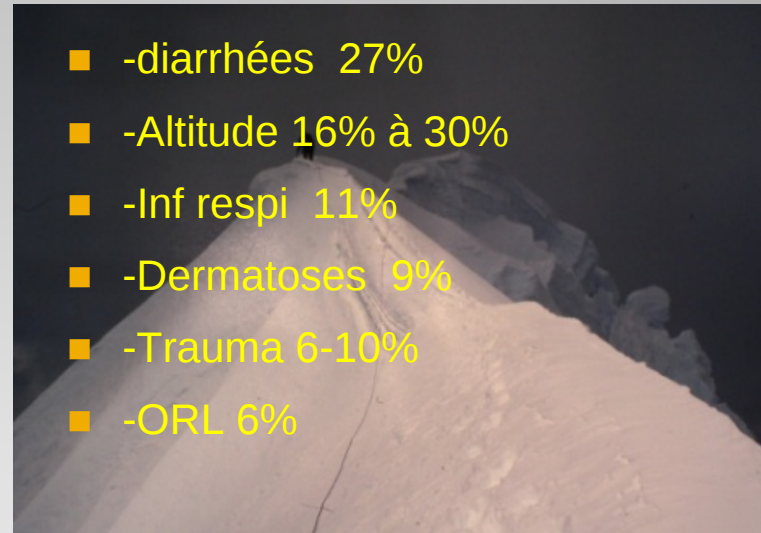
Pathologie et altitude. Masson, Paris, 1991 Richalet J.P. Rathat C.

DERSCH B. : Pathologie des expéditions en haute altitude : étude préliminaire sur 181 cas : thèse : paris 7 : 195

Evolution des trekkeurs au Népal

Population
plus agée
mieux préparée
moins sujette au mal des
montagnes

- -diarrhées 27%
- -Altitude 16% à 30%
- -Inf respi 11%
- -Dermatoses 9%
- -Trauma 6-10%
- -ORL 6%



Pathologies en trekking (Népal)

[High Alt Med Biol.](#) 2004 Winter;5(4):410-9. Awareness, prevalence, medication use, and risk factors of acute mountain sickness in tourists trekking around the Annapurnas in Nepal: a 12-year follow-up. [Gaillard S](#), [Dellasanta P](#), [Loutan L](#), [Kayser B](#)
Hochedez P et al. J travel Med 2004 « pbs santé voyageurs français au Népal

- **Grande proportion des pbs digestif et ORL**
 - Les maladies sont fréquentes mais rarement graves.
- **Problème majeurs des accidents de transport**
- **Risque globalement faible pour le trekking**
 - 7,7 morts/100 000 trekkers morts de l'altitude
 - Environ 50 évacuations hélicoptéré / 20000-25000 trekkeurs/an au Népal

(source ambassade de France - Népal)



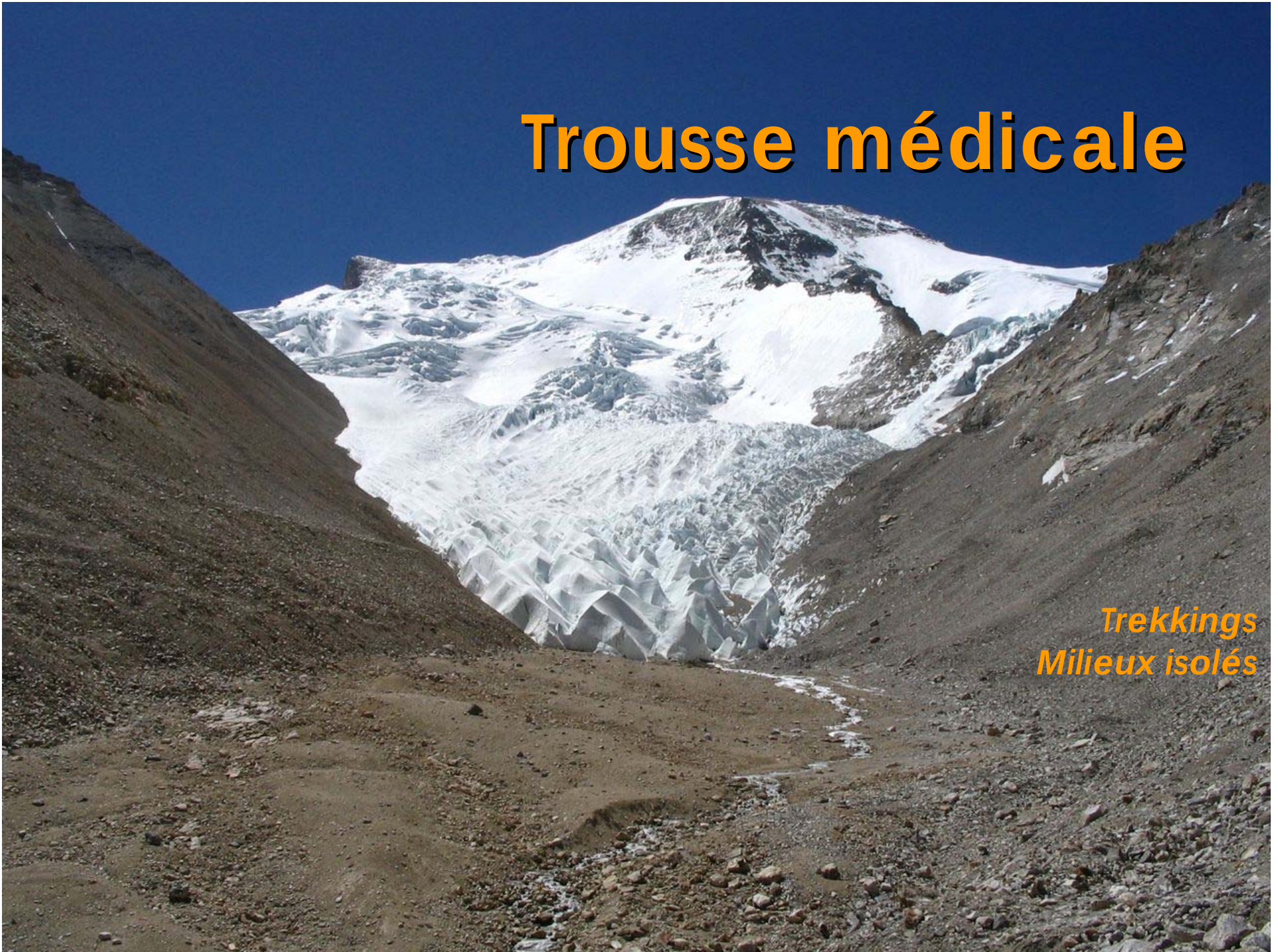
•BUDDHA BASNYAT : **High altitude emergency medicine**, The Lancet perspectives : : 356(suppl) : s1

•http://www.ambafrance-np.org/article.php?id_article=1009

•[J Travel Med.](#) 2008 Sep-Oct;15(5):315-22. **Clinical features of patients with severe altitude illness in Nepal** [Leshem E](#), [Pandey P](#), [Shlim DR](#), [Hiramatsu K](#), [Sidi Y](#), [Schwartz E](#)

Trousse médicale

*Trekkings
Milieux isolés*



Principes de conception

Pas de trousse idéale

Un trekking
= une trousse



Résultat d'enquête

Étude des troussees
emportées par des
groupes autonomes
versus
les agences de voyages
sans médecin

[Bouchet H., rôle du médecin d'expédition, trousse médico-chirurgicale ...]



préparation :

Résultat d'une enquête



- Groupe 1 :

- 69 agences contactées, altitude max 6000 m sauf 3 agences qui offraient des sommets entre 7000 et 8000 m. (11 réponses complètes)..
= **agences de voyages**

- Groupe 2 :

- expéditions « légères » autonomes avec ou sans médecins = **Des expéditions « amateurs »**

- Groupe 3 :

- les expéditions « lourdes », sommets de plus de 7000 m = **Des expéditions avec un médecin**

Groupe 1

69 agences contactées => 11 réponses obtenues.

Les objectifs proposés :

- *Trekking* en milieux isolés.
- *Expéditions* légères.
- *Expéditions lourdes* :
maximum 1% des
voyages vendus

Nombre de médecin :

AUCUN



Médecin ou
infirmier client :
85% des voyages

Trek SANS médecin

Trousse « réduite »

Traitement de confort

Intérêt des conseils avant le départ

Intérêt des formations



Trek AVEC médecin

Trousse « complète »

Traitement de la douleur : un vrai +

Rôle et position du médecin
AVANT et/ou PENDANT le voyage

La consultation médicale

Prise de contact avec l'équipe.

Recherche d'éventuelles contre indication.

Mise à jour des vaccinations.

Évaluation des capacités physiques et d'adaptation.

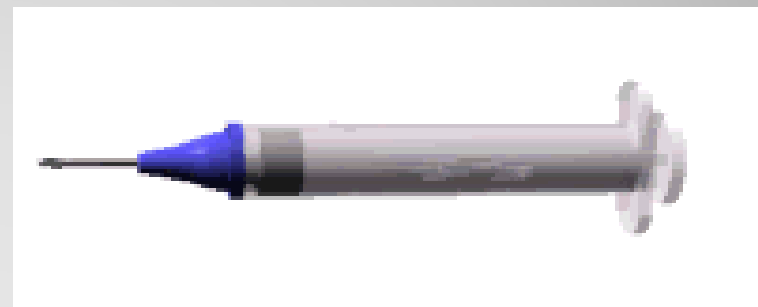
Vérification des antécédents et des problèmes de santé individuels afin de faire le point sur les traitements.

Définir le profil du patient



Un mois avant le départ (minimum)

Protection vaccinale :
64 à 82% seulement !!



Les vaccinations

- INDISPENSABLE



La consultation odontologique

Choix des médicaments

- La galénique

En priorité

La forme per os

Lyoc ou per linguale mais PAS DE SACHETS+++++

à éviter :

- Les comprimés effervescents
- Les liquides (sirop...)
 - bouchons à vis : risque de fuite (vol en avion)
 - capsules : risques de sauter sous l'effet de la pression
 - préférer les petits flacons
- Les suppositoires

Les caissons Hyperbares portables

CERTEC

GAMOW

PAC



Caisson CERTEC

Modèle d'altitude

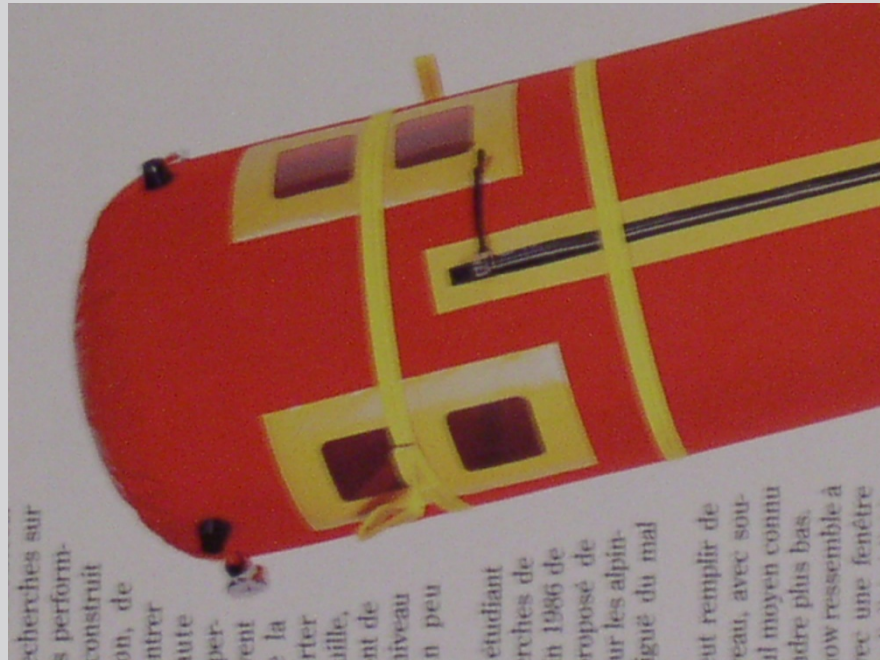


Modèle de trekking



Modèle d'expédition

Caisson GAMOW



Caissons Américain



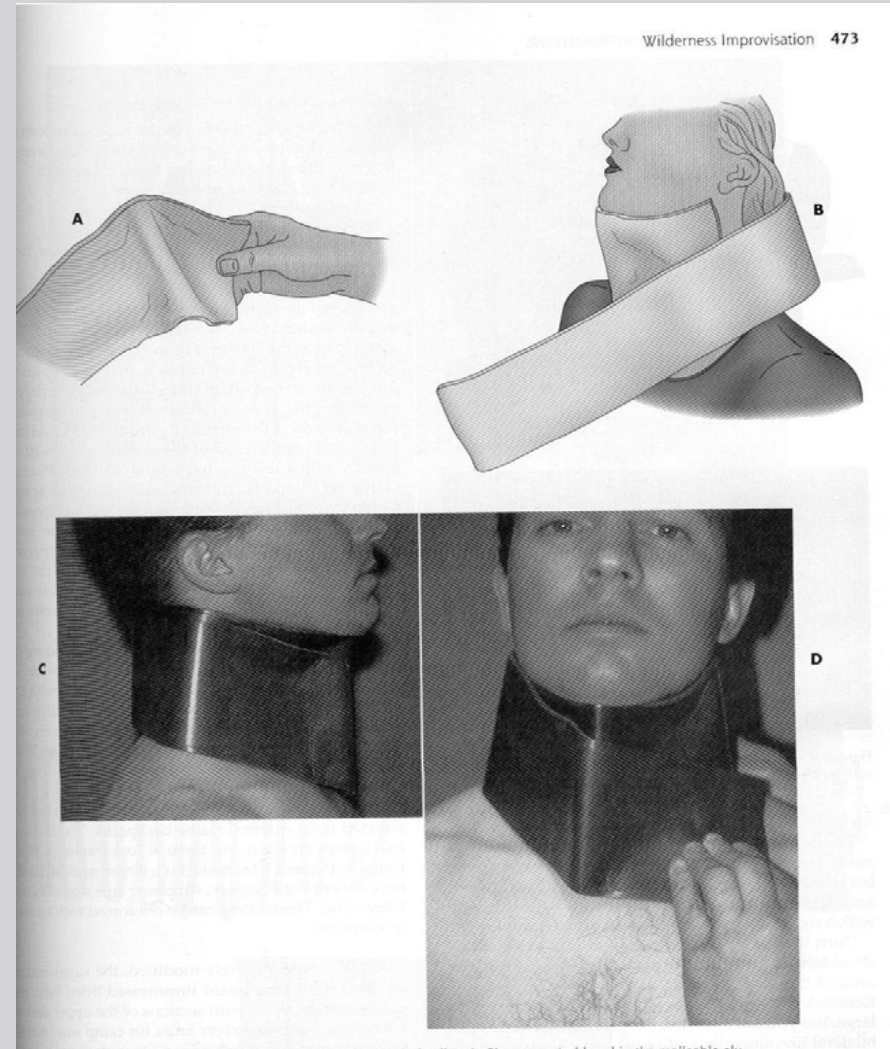
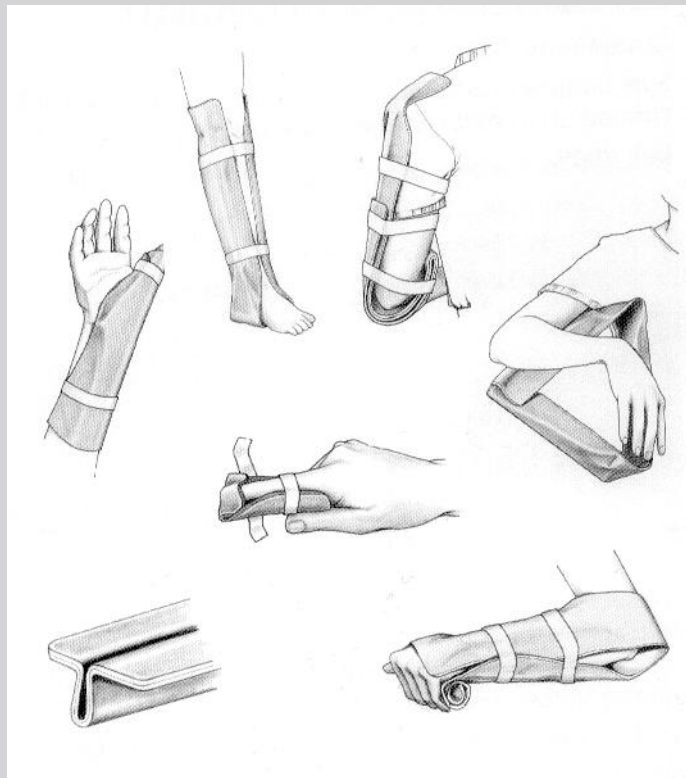
Caisson PAC



Caissons Australien

Les matériaux de contention

L'attelle SAM SPLINT



Les cartes tests

tests immunochromatiques

Ok mais faux positifs
possibles (tests
qualitatifs)



Hance P et al. Tests immunochromatiques rapides de détection du paludisme(..) : Med trop 2005; 65 : 389-393

Télé-médecine : SOS MAM



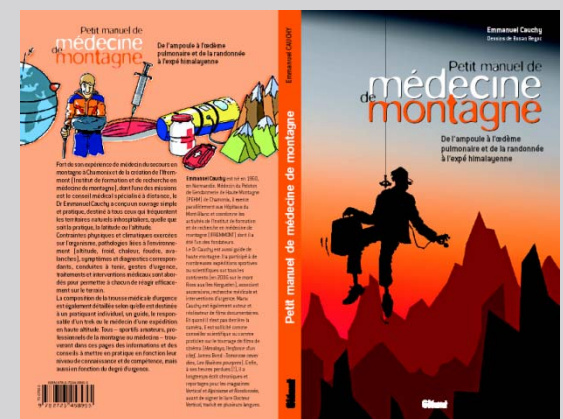
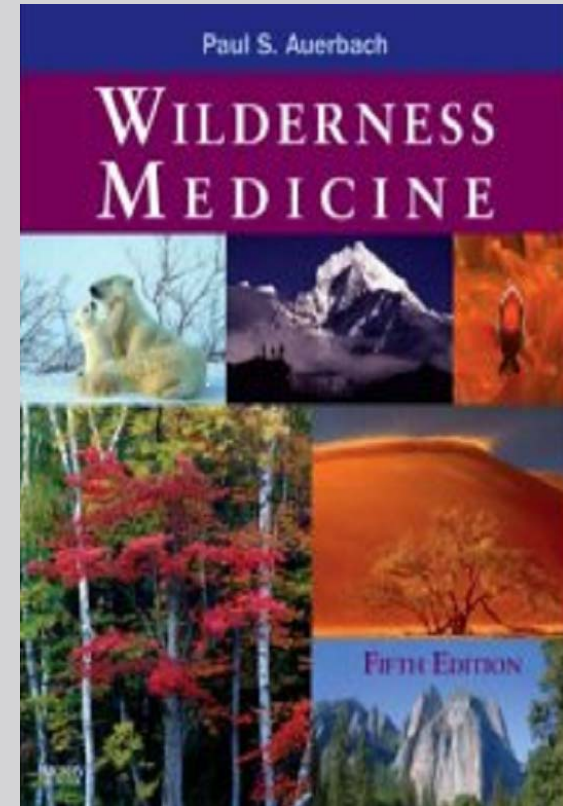
Expédition sans
médecin

0826 14 8000

Une réponse
adaptée d'experts
en médecine de
montagne

Les livres

- PAUL S. AUERBACH : **Wilderness Medecine** Ed. Mosby : Fourth Ed. : chapter 69. : 1662-1685 : 2005 ?.
 - POLLARD A J MURDOCH D R : **The High Altitude Medicine Handbook**, micro ed. : 1997 : ISBN 1 85775 174 4.
- En Français
- E. Cauchy **Petit manuel de médecine de montagne** Ed. Glénat
 - I. Philippe **Guide médical des espaces sauvages** Ed. Olizane
 - RICHALET J.P. ; HERRY J.P. : **Médecine de l'Alpinisme**, Ed. MASSON. ISBN : 2-225-83561-6



Bon voyage....

bouchet.herve@gmail.com

