# *montagne, altitude, conseils à nos patients sportifs*

*http://www.ffme.fr/medical*

ffme

# montagne, altitude,
# conseils à nos patients sportifs

http://www.ffme.fr/medical/

Commission médicale de la fédératio...

Accueil | Alpinisme | Canyonisme | Escalade | Raquette | Randonnée | Ski-alpinisme | FAQ | Intranet

ffme

Publicité

Vous êtes ici : www.ffme.fr > médical

- Actualité
- Fédération
- Licence
- Espace Club
- Espace Licencié
- Haut-Niveau Équipe de France
- Formation Stages
- Développement durable
- Fiches FFME
- Communauté
- Médical
- Partenaires
- Espace Presse

# Medical

## actualité

**06/09 :** Voici les dernières recommandations concernant asthme, bronchite chronique et séjour en altitude. Pierre Belleudy, médecin fédéral, nous fait un fait un brève point sur les connaissances actuelles et les règles de bonne pratique. En savoir plus

**01/09 :** Un ouvrage scientifique "escalade : pathologie de la main et des doigts" est maintenant publié par les deux auteurs qui ont rédigé pour la rubrique médical du site de la FFME la page sur la rupture des poulies. Lire l'article

**26/08 :** 2 lycéennes du Lycée Jean Moulin de Lyon ont réalisé un dossier complet sur les effets de l'altitude sur l'organisme. La commission médicale fédérale a participé à la rédaction de ce document. Lire l'article

## au sommaire

## Le certificat médical

Pour souscrire une licence fédérale, la présentation d'un certificat médical est obligatoire.

- Le certificat médical et la licence FFME
- Guide d'examen médical orienté vers la pratique de l'escalade
- Guide du médecin : conseils à vos patients pour les randonnées en montagne et haute altitude

## Les questions les plus frequemment posées au

Téléchargez ici
GRATUITEMENT

Boutique FFME

Via Alpina 2011

ffme

# Qui sont les demandeurs ??

3 ans

786 demandes d’avis

# Qui sont les demandeurs ??

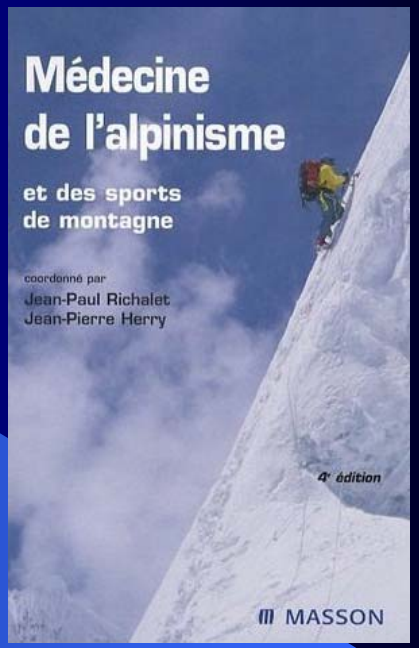
84 % non médecins

16 % médecins

(1 fois sur 4 pour eux-mêmes)

# Principes de fonctionnement

## Base de données scientifiques




ffme

# Principes de fonctionnement

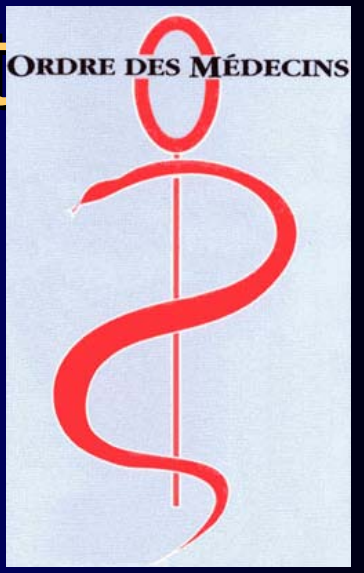
Base de données scientifiques

Carnet d'adresses spécialisé

CHU
GRENOBLE

ffme

# Principes de fonctionnement




Base de données scientifiques

Carnet d'adresses spécialisé

Déontologie

- Réponse de portée générale
- Renvoi systématique vers le médecin traitant
- Demande de retour d'expérience => 50%

ffme

# Statistiques de lecture

- Les pages les plus lues
- Les questions les plus fr
  - Traumatologie
  - Les effets de l’altitude
  - Les accidents dus au fro
  - Les pratiques spécifique
  - Ma trousse de secours
  - Comment donner l’alert

# Traumatologie

Les pages les plus lues

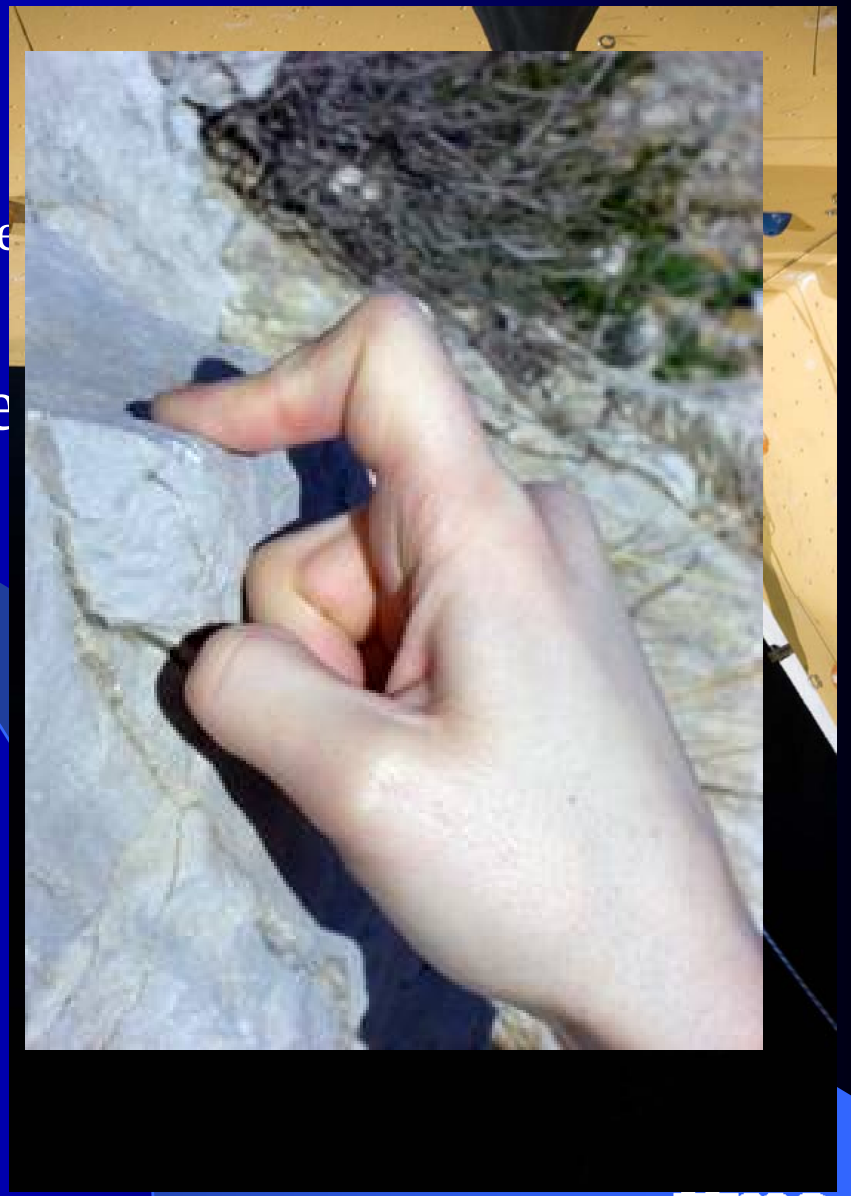
Les questions les plus fréquemment posée

Traumatologie en escalade

La pathologie de l’épaule

La main du grimpeur

Les tendinites



# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

## Le patient qui prépare un trek en altitude

En bon état de santé ?

Les contre indications à la haute altitude

- pathologies cardiovasculaires récentes ou non équilibrées
- insuffisance respiratoire, asthme, bpco, non équilibrées
- troubles coagulation, et maladies hématologiques
- maladies psychiatriques
- grossesse 3eme trimestre
- diabète
- enfant <18 mois
- atcd d'oedeme cérébral ou oedeme pulmonaire d'altitude

ffme

# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

Le patient qui prépare un trek en altitude

- **Lui demander le profil de la course**
  - Altitude atteinte et altitude de couchage
  - Vitesse d'ascension (téléphérique, bus, pédestre)
  - Durée d'exposition
  - La pratique d'un effort physique
- **Les règles d'or**
  - Monter haut mais dormir bas
  - Pas plus de 400 m entre deux nuits

ffme

# Pratique sportive et effets de l'altitude

## >2500 m

Le patient qui prépare un trek en altitude

pose en réalité deux questions

- **Dois-je prendre des médicaments DIAMOX**
- **Consultation spécialisée ???**

# Pratique sportive et effets de l'altitude

## >2500 m

Le patient qui prépare un Mont Blanc

# Pratique sportive et effets de l'altitude

## >2500 m

Le patient qui prépare un Mont Blanc

- **Dois-je prendre des médicaments DIAMOX**

- **Consultation spécialisée ???**

# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

Le patient qui prépare un Mont Blanc

Lui rappeler les conditions de l'effort :

- Une montée à pieds ou à ski à 4810 m
- Une nuit (mauvaise) au dessus de 3500 m.
- Premier jour , dénivelée montée = 1600 m
- Deuxième jour dénivelé montée =1000  descente = 2500

# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

Le patient qui prépare un Mont Blanc

Lui rappeler les conditions de l'effort

se préparer c'est indispensable,
s'acclimater une semaine de course est idéal,
mais ne pas arriver fatigué ou stressé !!

Conseils communs du guide
et du médecin

# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

## Une semaine de vacances au ski

# Pratique sportive et effets de l'altitude >2500 m

Une semaine de vacances au ski

Se préparer au moins trois mois auparavant

Équilibre des pathologies et traitements

Matériel réglé et adapté

Hébergement suffisant

Sur les pistes échauffement et progressivité

Civisme et sociabilité , port du casque !!!

# Pratique sportive en altitude

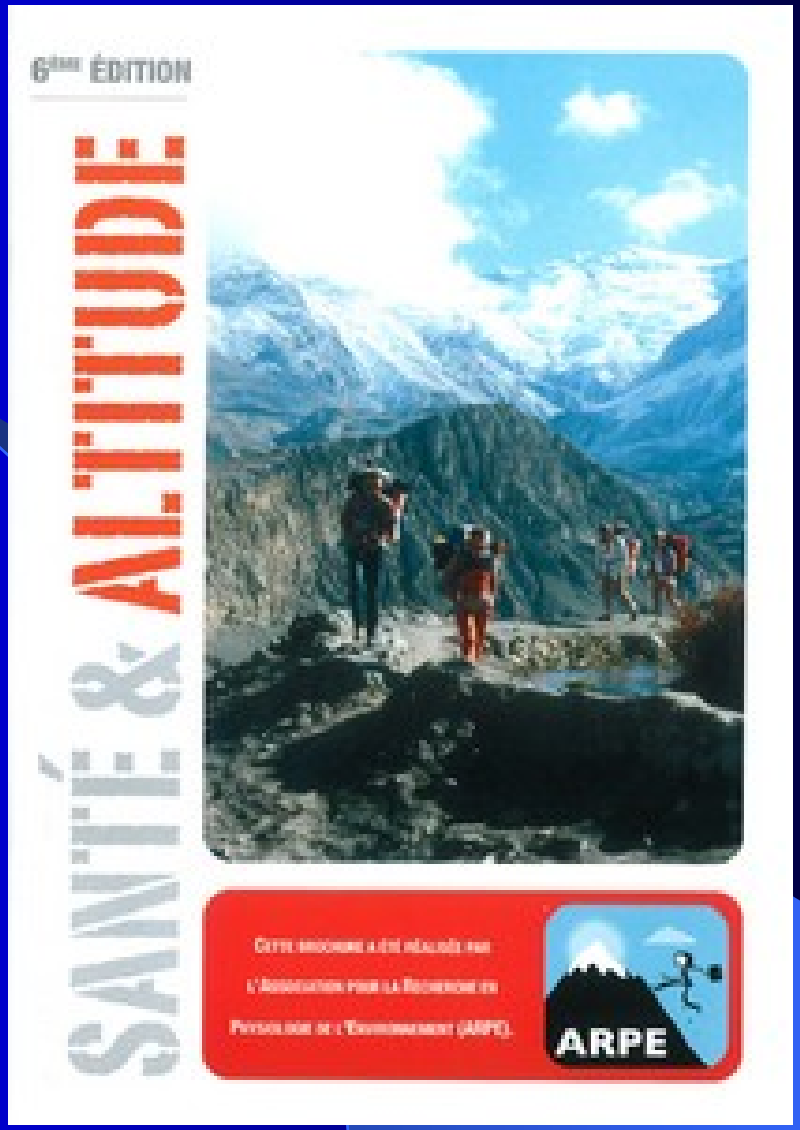
L’enfant en altitude
La femme enceinte
Le diabétique insuliné
L’asthmatique
Le coronarien l’hta,
La réadaptation apres idm, avc
L’escalade après cancer du sein
La compétition sportive en altitude

ffme

# Les ouvrages de référence

Santé et Altitude

ARPE



# Les ouvrages de référence

Plaquette « science et montagne, adaptation de l'homme à l'altitude »

Perrine Achard et Marie Berguer

# Donner l'alerte

Le réflexe

112

# Application iPhone FFME

ffme

# Donner l'alerte

# *montagne, altitude, conseils à nos patients sportifs*

*http://www.ffme.fr/medical*

ffme