



Fédération française de la
montagne et de l'escalade
Commission Médicale

Bébé en altitude

Aujourd'hui Madame R. 35 ans nous demande s'il est sans danger pour son bébé de prévoir une semaine de vacances au ski en station à 2000 mètres d'altitude. Thomas a trois mois, il n'est pas prématuré et les premières visites post-natales n'ont pas mis en évidence de maladie particulière ou anomalie de développement (prématurité, faible poids, anémie, pathologie cardiovasculaire).

Dans l'état actuel des connaissances médicales il est déconseillé d'emmener un enfant au-delà de 1600m. pour un séjour bref pendant la première année de la vie. Pendant cette période, l'organisme du nouveau-né va transformer ses mécanismes respiratoires depuis la vie intra-utérine à une respiration extérieure aérobie. Certains enfants mettent quelques temps à réaliser complètement cette adaptation. Les exposer à l'hypoxie (baisse de pression partielle d'oxygène) d'une altitude même modeste peut être fortement préjudiciable. Cette hypoxie surajoutée, liée à l'altitude, augmentant le risque d'apnée du sommeil. Il est de toute façon impératif de faire dormir les nouveaux-nés sur le dos pour diminuer le risque de MSN (mort subite du nourrisson).

La question que Madame R doit se poser est : quel est le réel intérêt de l'enfant ? Que va-t-il gagner à séjourner dans un studio de station pendant que ses parents font du ski (à tour de rôle)?

Sensible à l'altitude il va endurer plus qu'un adulte les petits signes révélateurs d'un début de mal des montagnes (irritabilité, troubles de l'appétit, insomnie, desintêret du jeu). Et il faut signaler le plus grand risque d'hypothermie et de gelures et proscrire par temps froids l'usage du porte-bébé responsable de redoutables compressions artérielles.

Plus tard, vers 3-4 ans, Thomas chaudement vêtu, casqué suivra ses parents sur les pistes sur ses patinettes. Mais pour ces deux premières années il sera sage de réserver des vacances adaptées à l'organisme du jeune enfant.

Docteur FFME

