

## Bien se préparer pour le Mont-Blanc



### **Se 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

**se préparer est indispensable**, s'acclimater, une semaine de course est idéal, avec quelques nuits passées en refuge d'altitude

cette ascension réputée facile se passe en haute altitude, l'effort y est intense et prolongé.

Les conditions climatiques sont parfois sévères et peuvent changer très rapidement.

Cette cours nécessite un équipement adapté, une bonne connaissance de la montagne, une très bonne condition physique et une endurance éprouvée.

Donc un excellent entraînement. Il est important de ne pas l'entreprendre stressé ou fatigué !!

## **Faut-il craindre un Mal des Montagnes au Mont-Blanc ?**

Oui, deux personnes sur trois vont ressentir les effets de l'altitude.

Les symptômes observés seront la cause majeure des échecs d'accès au sommet.

Les signes ressentis sont cependant rarement graves : grande asthénie, nausées, maux de tête, insomnie. Un peu de repos et l'aspirine 1g en vient généralement à bout. Dans le cas contraire, ne pas hésiter à redescendre ce qui fait immédiatement disparaître les malaises.

## **Faut-il prendre du Diamox® pour aller au Mont-Blanc ?**

**Son utilisation n'est pas justifiée** chez une personne qui possède a priori une tolérance normale à l'altitude et qui a pris soin de s'acclimater.

Son efficacité préventive est prouvée et il pourra être prescrit alors par votre médecin sous réserve d'absence de contre indication personnelle à ce médicament :

- Quand les règles d'acclimatation ne peuvent être suivies
- Chez les personnes ayant des antécédents répétés de MAM, qui connaissent leur intolérance à l'altitude ou qui présentent au test à l'exercice en hypoxie des signes de médiocre réponse physiologique.

Au regard de l'éthique sportive, cette prescription médicale (et non pas auto administrée) ne peut avoir pour objectif la réalisation à tout prix d'une performance.

## **Combien ?**

La dose habituellement utilisée est 250mg/jour : 1/2 comprimé le matin; 1/2 comprimé à midi (éviter le soir à cause de l'effet diurétique). Prévoir de bien s'hydrater.

## **Quand ?**

A prendre la veille et le jour de l'ascension