

EXAMENS MEDICAUX CONSEILLES AUX PRATIQUANTS DE LA MONTAGNE

Pour réaliser cet arbre décisionnel, plusieurs éléments ont été pris en compte :

- L'âge du pratiquant
- Le type d'activité
- Le niveau dans l'activité :
Nous avons repris la classification de la FFME et de la FFCAM, avec comme discipline l'escalade, la randonnée à pied ou en raquettes, le ski alpinisme, le canyon et l'alpinisme, mais il existe également d'autres activités qui peuvent être réalisées en haute altitude : le trail, le ski alpin, le ski de fond voire le VTT...
Sont exclues de ce document toutes pratiques de ces sports en compétition.
La classification par passeport de blanc à noir en passant par jaune, orange, vert, bleu, violet et rouge, nous paraît intéressante.
- L'altitude
- Les antécédents, les traitements
- et la symptomatologie de mal des montagnes
- Le niveau d'examens médicaux : consultation simple chez le médecin traitant, consultation dans un Centre de Médecine du sport avec possibilité de réaliser une épreuve d'effort, un test en hypoxie, voire d'avoir un avis spécialisé, en particulier en cardiologie et pneumologie
- Quatre types de médecins peuvent être concernés par ces examens médicaux :
 - Le médecin généraliste ou médecin traitant
 - Le médecin du sport
 - Le médecin de consultation de montagne
 - Les médecins spécialistes, en particulier cardiologues, pneumologues, neurologues et psychiatres

La réalisation d'un auto-questionnaire permettant de mieux cibler le type de consultation, le niveau de spécialité du médecin et les examens complémentaires nous a paru intéressant à mettre en place.

Il pourrait être placé sur les sites des fédérations ou sites spécialisés EXALT, IFREMONT, SFMS...accessible au sportif et/ou au médecin traitant.

AUTO QUESTIONNAIRE - MONTAGNE (anonyme)

Date :

1/ Données personnelles :

- Age (années) : _____ - Sexe : F M
(Si âge > 50 ans chez l'homme ou 60 ans chez la femme, cela rajoutera 1 FRCV. Cf question 4)
- Poids (kg) : _____ - Taille (m) : _____ - IMC : _____
(Si IMC > 30, cela rajoutera 1 FRCV. Cf question 4)

2/ Quelle est votre pratique de la montagne ?

Type de pratique :	Fréquence	Ancienneté
	1/mois 1/semaine 2/semaine + 3/ semaine	< 5 ans Entre 5 et 10 ans Plus de 10 ans
<input type="checkbox"/> randonnée pédestre		
<input type="checkbox"/> randonnée raquettes		
<input type="checkbox"/> ski de randonnée		
<input type="checkbox"/> escalade		
<input type="checkbox"/> trekking		
<input type="checkbox"/> alpinisme		
<input type="checkbox"/> canyon		

Altitude maximale atteinte : _____ m

Vitesse d'ascension : _____ dénivelé horaire : _____ m/h ne sait pas

Dénivelé annuel : _____ m ne sait pas

Niveau de pratique :

3/Avez-vous un projet sportif ?

OUI NON

- Si OUI :
Quand (mois et année) ? _____
Quelle durée (en jours) : _____
Quelle altitude maximale : _____
Nombre de jours à plus de 5000 m : _____
Nombre de jours entre 3000 et 5000 m : _____
Quel engagement physique : facile difficile très difficile
En milieu isolé (difficulté d'atteinte par les secours) : OUI NON

Difficulté du projet :

4/Avez-vous des facteurs de risque cardiovasculaire ?

Nombre :

(Tabagisme - Hypercholestérolémie ou hypertriglycéridémie - Diabète - Hypertension artérielle)

5/Avez-vous un des antécédents ci-dessous :

- Cardiaque (hypertension artérielle - infarctus- angine de poitrine - arythmie) OUI NON
Vasculaire (artériopathie - phlébite - embolie pulmonaire) OUI NON
Hématologique (pathologie de l'hémoglobine - anémie) OUI NON
Respiratoire (asthme - pneumothorax - bronchite chronique - apnée du sommeil) OUI NON

Neuro-psychiatrique (migraines – accident vasculaire cérébral – épilepsie – dépression – anxiété – ou autres antécédents psychiatriques)

OUI NON

Nombre :

6/Prenez vous un traitement ? (contraception orale comprise)

OUI NON

Si oui, lesquels ?

Nombre :

7/Avez-vous déjà eu des symptômes en montagne ?

OUI NON

Si oui, calcul du Score de Hackett

- Maux de tête (1)
- nausées ou anorexie (1)
- insomnie (1)
- vertiges (1)
- Maux de tête résistants aux antalgiques habituels (2)
- vomissements (2)
- essoufflement au repos ou fatigue anormale (3)
- baisse de diurèse (3)

MAM léger < 3

MAM modéré 4 à 6

MAM sévère > 6

TOTAL

SCORE TOTAL

Suivant le score total obtenu :

- une consultation chez votre médecin traitant est suffisante
- vous aurez besoin de l'avis d'un médecin du sport
- vous aurez besoin d'une consultation d'expertise en altitude