

L'altitude et le corps humain

- L'humain commence à présenter des changements physiologiques environ à partir de 3000 mètres d'altitude.
- À partir de 4000 mètres, beaucoup de facteurs sont changeants dans les 48 premières heures :
 - La fréquence cardiaque augmente de 15 à 20 battements au repos
 - Les urines sont beaucoup plus fréquentes
 - La tension artérielle diminue
 - Diminution de la fréquence respiratoire
- Des problèmes de santé majeurs ou mineurs sont associés avec ces changements physiologiques :
 - L'effort est beaucoup plus difficile à fournir
 - La déshydratation est à risque
 - Des palpitations et des étourdissements sont fréquents
 - Les artères du cerveau se dilatent et il y a danger de céphalée
- Entre 48 heures et 7 jours suivant l'exposition à une haute altitude, le corps humain s'adapte et les symptômes diminuent graduellement.
- La tolérance à l'altitude est différente selon chaque individu. À part la génétique qui amène une quantité x de liquide céphalo-rachidien (ceux qui en ont moins sont plus sujets à un œdème cérébral), le seul facteur qui semble amener une meilleure adaptation est la puissance aérobique maximale.
- L'entraînement en haute altitude amène des gains en capacité aérobique (augmentation de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène) mais est considéré à la limite du dopage.
- Cependant, la vie en haute altitude permet d'augmenter la circulation coronarienne, mais diminue la masse musculaire.
- En fait, il faut suivre le proverbe « live high train low ».