

## Effets de l'altitude

Lorsque l'altitude augmente, la pression atmosphérique et la température diminuent.

### Hypoxie d'altitude

Quand la pression atmosphérique diminue, l'apport d'oxygène aux tissus diminue, constituant ce que l'on appelle l'hypoxie. Ce phénomène dépend de 3 facteurs :

- L'amplitude de la diminution de pression.
- La vitesse de cette diminution : éviter de monter trop rapidement afin de permettre aux systèmes compensateurs de bien jouer leur rôle.
- L'état de santé des individus : la sensibilité de l'homme à l'hypoxie est augmentée par le manque de sommeil, la fatigue, les abus de tabac ou d'alcool et une alimentation trop riche en graisse. À l'inverse, une alimentation riche en hydrates de carbone et en vitamine B1 et C augmente la tolérance à l'hypoxie.


### Il faut également savoir que :

- L'organisme humain comporte des systèmes compensateurs capables de retarder l'apparition des premiers troubles.
- Tous les pilotes ne réagissent pas de la même façon à l'hypoxie.
- C'est le système nerveux qui est le plus touché du fait de sa faible résistance au manque d'oxygène.
- Les symptômes apparaissent le plus souvent de façon insidieuse.
- Le comportement induit évoque une intoxication alcoolique : euphorie, altération du jugement, troubles de la mémoire. On constate également une augmentation des fréquences cardiaques et respiratoires.

### Nos oreilles se bouchent ?

- Au décollage et à l'atterrissage, la pression est modifiée.
- Le gaz présent dans notre corps se dilate, ce qui entraîne la compression de l'air situé juste derrière nos tympans.
- La solution : mâchez un chewing-gum.
- Attention, pas de plongée dans les 24 heures précédant le vol en raison du risque de se faire mal aux tympans !

# Effets de l'altitude

Altitude (ft)	Signes cliniques
4500	Début des manifestations pour les individus atteints d'insuffisance respiratoire ou de pathologies cardiaques.
12000 (Max en ULM)	Maux de tête, fatigue.   @fly_light_aircraft
18000	Maux de tête, somnolence, perturbations visuelles, troubles du comportement, perte de coordination.
22000	Palpitations, hyperventilation, collapsus, perte de conscience.
25000	Convulsions, collapsus.  