

Destination santé : La montagne

Les bénéfices attribués au milieu montagneux sont nombreux. Qu'ils soient d'ordre physiologique ou psychologique, chacun y trouve son compte.

A la vue des paysages naturels, le cerveau a tendance à libérer des endorphines connues pour être l'hormone du bonheur. Les arbres tels que les sapins, les épicéas et autres résineux libèrent des phytoncides qui réduisent le stress et augmentent la relaxation permettant ainsi le repos du corps et de l'esprit.

L'altitude et ses effets

Parler de montagne c'est parler d'altitude . Or avec l'altitude l'oxygène se fait rare, c'est l'hypoxie. Pour compenser cela, le corps va alors augmenter sa fabrication de globules rouges. En arrivant en station l'organisme en manque d'oxygène va sécréter de l'érythropoïétine aka l'EPO, qui va augmenter la fabrication de globules rouges. C'est d'ailleurs ce qui explique qu'en général, après une semaine passée à la montagne, on observe un regain d'énergie et de meilleures performances sportives car le sang transporte plus d'oxygène.

De plus, les séjours en montagne s'accompagnent souvent d'une pratique physique. La randonnée en montagne permet par ailleurs de faire plus de fractionné, et donc de faire plus d'effort qu'en plaine. Il a été prouvé par Levine et Stray-Gundersen en 1997 que de faire de l'exercice en altitude modérée entre 1000 et 1800 mètres améliore les performances de l'organisme. C'est d'ailleurs pour cela que l'on retrouve le Centre National d'entraînement en Altitude à Font-Romeu où les athlètes vont pour s'entraîner en montagne, L'occasion pour eux de produire des globules rouges et donc d'améliorer le transport de l'oxygène vers les tissus musculaires et le cerveau.

Une autre observation des bienfaits de la montagne sur le corps est un boost du système immunitaire.

En effet, les organismes présents en montagne libèrent de micro-organismes tels que des bactéries, des champignons, des virus... que le corps absorbe tout au long du séjour. Cette absorption est bénéfique pour le système immunitaire puisqu'elle provoque l'amélioration de ce dernier.

Bye bye les maladies

Encore un autre avantage : la réduction des risques de maladies cardiovasculaires. Des chercheurs suisses de l'université de Zurich ont constaté que ceux qui vivaient à moyenne altitude étaient moins touchés par les infarctus ou les attaques cérébrales. Il existe également le phénomène de l'anorexie d'altitude, une diminution de la sensation de faim. Aux États-Unis, il a été observé que le taux d'obésité avait tendance à diminuer dans les régions les plus hautes.

Les séjours en montagne sont la plupart du temps agréables, laissent de bons souvenirs et ont tendance à apporter un regain d'énergie car le soleil, plus proche de par l'altitude, permet une hausse de la production de la vitamine D.

Au-delà des paysages majestueux, l'atmosphère y est différente. En altitude l'air est plus pur. En effet, il y a moins de pollution et d'allergènes.

Les activités physiques proposées en montagnes ont également un impact bénéfique sur les phénomènes de surpoids et d'obésité.

Prudence avant tout

Si la montagne offre de nombreux bienfaits, le corps humain a tout de même ses limites à haute altitude !



Monter à trop haute altitude, au-delà de 4000 mètres peut entraîner des risques d'œdèmes pulmonaires et cérébraux. Il existe néanmoins des populations qui parviennent à vivre dans ces zones hostiles. C'est le cas de certains péruviens qui se sont acclimatés et vivent à la Rinconada, à près de 5000 mètres. Des scientifiques Grenoblois s'y sont rendus il y a deux ans avec l'Expédition 5300 pour comprendre comment des êtres humains pouvaient vivre dans ces conditions.

Forts surpris de voir que ces habitants ont un volume sanguin bien plus important : jusqu'à huit litres contre quatre ou cinq litres en plaine. Du sang chargé de globules rouges, bien plus épais à tel point qu'il bouche les tuyaux de prélèvement.

Mais attention ! Cela n'est pas le cas de vous autres pauvres mortels alors contentez vous de profiter des bienfaits que vous offre la montagne sans vous aventurer au-delà de vos limites...

Noa Masson et Sirine Gouigah