

A prévenir en cas  
d'urgence :  
Emergency  
contact

.....  
.....  
.....

Assurance :  
Insurance

.....  
.....

Compagnie  
aérienne :

.....

Agence de  
trekking :

.....

Merci de  
retourner ce  
carnet à :



CENTRE D'EXPERTISE SUR L'ALTITUDE



# Carnet d'Altitude

Nom/Prénom :

Sexe : H F

Date de naissance :

Adresse :

Numéro de téléphone :

Email :

## LE SEJOUR EN ALTITUDE

Type de séjour (trekking, alpinisme, professionnel, motorisé...) :

Lieu du séjour :

Date du séjour : de                      au

## VOTRE SANTE

Antécédents médicaux :

Condition physique :

Nombre d'heures d'activité physique par semaine :

Dénivelé horaire moyen :

Habitudes de vie :

Tabac (nombre de cig/j) :

Alcool (nombre de verres par jour) :

Taille :            cm

Poids : au départ .... kg ; au retour : .... kg

TA de repos :

## COMMENTAIRES

Noter ici toute situation particulière et la détailler si possible.

**COMMENTAIRES**  
Noter ici toute situation particulière et la détailler si possible.

## TRAITEMENTS

Traitement(s) usuel(s) ou en cours : (y compris la contraception)

Merci de noter le nom, la dose et la fréquence de prise du médicament.

Prise de traitement en préventif : (pour l'altitude, paludisme, le froid, somnifère, mal des transports...)

Merci d'entourer la bonne réponse : OUI NON

Si oui merci de noter lequel, la dose et la fréquence.

**TABLEAU A REMPLIR TOUS LES  
JOURS  
SELON LES CONSIGNES  
CI DESSOUS**

Météo :

Beau : B

Alterné : A

Mauvais : Froid

Froid : noter la température estimée ou relevée

Vent : 0 : aucun, 1 : modéré, 2 : moyen, 3 : fort

Qualité du sommeil :

A coter sur une échelle de 10 à 0.

10 : très bon, 0 : pas dormi

Prise de somnifère :

Oui : O Non : N

Préciser lequel et la dose.

Score de Hackett : faire la somme des symptômes perçus

maux de tête.....= 1 point

nausée ou perte d'appétit.....= 1 point

insomnie.....= 1 point

vertiges, sensation de tête dans du coton.....= 1 point

maux de tête ne cédant pas aux antalgiques.....= 2 points

vomissements.....= 2 points

essoufflement au repos .....= 3 points

fatigue anormale ou importante .....= 3 points

baisse du volume d'urine .....= 3 points

Oedème :

Avez vous eu des œdèmes ce jour ?

Oui : O, Non : N

Merci de préciser les localisations.

Traitements pris ce jour :

Merci de noter seulement les traitements pris, ce jour, en plus des traitements usuels, en cours ou en préventif prévus.

Un passage en caisson hyperbare portable est également à inscrire ici.

Autres symptômes :

Il vous faut ici noter les différents types de problèmes médicaux rencontrés au cours de la journée.

Ex :

- problèmes liés au froid (gelure, hypothermie..)
- problèmes dus au soleil : coup de soleil, insolation, ophtalmie
- traumatisme
- troubles digestifs
- troubles respiratoires : toux, essoufflement, crachats
- trouble de la vision
- trouble du l'humeur, du moral, anxiété, stress
- épisode infectieux, fièvre..

Fatigue :

Il s'agit de celle ressentie à la fin de la journée.

A coter sur une échelle de 0 à 10.

0 : aucune, 10 : épuisement.

Réveil/Insomnie : Merci de noter s'il y a eu :

O : aucun trouble de ce type,

E : difficulté d'endormissement, M : réveil de milieu de nuit

Date					
Météo					
Froid					
Vent					
Altitude: Départ Maximale					
Nbre d'H effort					
Fatigue					
Sommeil					
Réveil : E/M					
Somnifère :O/N					
Lequel/Dose					
Score de Hackett					
Oedeme : O/N					
Localisation					
Traitements pris ce jour					
Autres symptômes					
Commentaires					

## PETITS RAPPELS

**Au delà de 3000m d'altitude, ne pas dépasser 500m de dénivelle entre deux nuits.**

### **CONDUITE A TENIR EN FONCTION DE VOTRE SCORE DE HACKETT :**

#### Score de Hackett entre 0 et 3 :

Vous présentez des difficultés d'adaptation à l'altitude  
Ralentissez votre vitesse d'ascension.

#### Score de Hackett entre 4 et 6 :

Il s'agit un mal aigu des montagnes modéré.  
Il faut arrêter l'ascension et rester au moins une nuit à la même altitude. Si les symptômes passent on peut alors continuer l'ascension. Dans le cas contraire, on doit redescendre

#### Score de Hackett supérieur à 6 :

Vous souffrez d'un mal des montagnes sévère. Il vous faut redescendre rapidement.

**Une descente efficace est idéalement de 300 à 1000m de dénivelle.**

**Ne jamais laisser quelqu'un souffrant de l'altitude seul.**

Date					
Météo					
Froid					
Vent					
Altitude: Départ Maximale					
Nbre d'H effort					
Fatigue					
Sommeil					
Réveil : E/M					
Somnifère :O/N					
Lequel/Dose					
Score de Hackett					
Oedeme : O/N					
Localisation					
Traitements pris ce jour					
Autres symptomes					
Commentaires					

<b>Date</b>					
Météo					
Froid					
Vent					
Altitude: Départ Maximale					
Nbre d'H effort					
Fatigue					
Sommeil					
Réveil : E/M					
Somnifère :O/N					
Lequel/Dose					
Score de Hackett					
Oedeme : O/N					
Localisation					
Traitements pris ce jour					
Autres symptomes					
Commentaires					

<b>Date</b>					
Météo					
Froid					
Vent					
Altitude: Départ Maximale					
Nbre d'H effort					
Fatigue					
Sommeil					
Réveil : E/M					
Somnifère :O/N					
Lequel/Dose					
Score de Hackett					
Oedeme : O/N					
Localisation					
Traitements pris ce jour					
Autres symptomes					
Commentaires					