

# SYNDROME D'ÉPUISEMENT EN RANDONNÉE

Docteur R.Sanchez avec l'aide ce Chat gpt

## I – GENERALITES

### 1 – DEFINITION

Le **syndrome d'épuisement en randonnée en montagne** (parfois appelé "coup de fatigue" ou "épuisement physique et mental en montagne") est un état où **le randonneur ne parvient plus à avancer** normalement. Cela peut aller jusqu'au **blocage complet** ou à un risque de chute, surtout en terrain technique, pouvant mettre sa sécurité en danger.

C'est une combinaison de **fatigue musculaire, épuisement énergétique, déshydratation** et parfois **facteurs psychologiques** (perte de motivation, panique).

### 2 - SYMPTOMES

- Sensation de **fatigue extrême**, jambes "en coton"
- Difficulté à **coordonner ses mouvements**
- **Essoufflement** anormal par rapport à l'effort
- **Perte de lucidité**, désorientation
- **Nausées**, maux de tête (souvent liés à l'altitude ou à la déshydratation)
- **Abattement psychologique** : envie de s'arrêter, de "renoncer"

### 3 - FACTEURS FAVORISANTS

#### A - Facteurs liés à la gestion de la sortie

- **Randonnée trop longue ou trop technique** pour le niveau du randonneur
- **Départ trop tardif** → pression du temps, risque d'être surpris par la nuit
- **Mauvaise estimation de l'itinéraire** → surmenage, rallongement de la sortie
- **Absence de pauses régulières** → accumulation de fatigue
- **Mauvais rythme** → départ trop rapide, "explosion" en milieu de parcours
- **Poids du sac trop important** → dépense énergétique accrue

#### B - Facteurs environnementaux

- **Météo difficile : Froid, vent, pluie** → perte d'énergie pour maintenir la température corporelle

- **Chaleur excessive** → déshydratation rapide, **coup de chaleur**
- **Altitude** → baisse de l'oxygène, hypoxie, maux de tête (au-delà de 2 500 m, la fatigue est souvent amplifiée)
- **Terrain difficile** → pierriers, neige, pentes raides augmentent l'effort

## C - Facteurs physiologiques

- **Carence en hydratation** ou en électrolytes → crampes, perte de lucidité
- **Mauvaise alimentation** → hypoglycémie, baisse de performance.
- **Manque d'entraînement** → muscles non préparés, récupération lente
- **Manque de sommeil avant la sortie** → capacité de concentration diminuée

## D - Facteurs psychologiques

- **Stress ou anxiété** → fatigue mentale plus rapide
- **Peur du vide ou du terrain** → crispation, surconsommation d'énergie
- **Isolement** → perte de motivation, baisse du moral
- **Pression du groupe** → pousser au-delà de ses limites

**E – Facteurs aggravants : Pathologies chroniques, prises de médicaments, ou âge « avancé » (> 65 ans). Voir chapitre suivant.**

### 4 - CONDUITE A TENIR

#### Si apparition de symptômes évocateurs

1. **S'arrêter immédiatement** dans un endroit sûr (hors du sentier exposé)
2. **S'hydrater** (petites gorgées d'eau)
3. **S'alimenter** : sucres rapides (barre de céréales, fruits secs, gel énergétique)
4. **Se reposer** : s'asseoir ou s'allonger quelques minutes
5. **Évaluer la situation** :
  - Si nette amélioration → repartir lentement, en réduisant l'objectif.
  - Si amélioration mais facteurs de risques physiologiques (âge, pathologies en cours, prise de médicaments) la décision de redescendre doit être évoquée.
  - Si pas d'amélioration : Ne pas forcer → prévenir les secours (112 en Europe).

**SYNDROME D'ÉPUISEMENT EN MONTAGNE :  
CAUSES, SIGNES ET MOYENS DE PREVENTION**

<b>Causes</b>	<b>Signes / Symptômes</b>	<b>Prévention</b>
<b>Effort excessif</b> (longue distance, gros dénivelé, sac trop lourd, manque d'entraînement)	Fatigue intense, douleurs musculaires, essoufflement marqué, incapacité à poursuivre	Adapter le parcours à son niveau, alléger le sac, s'entraîner progressivement
<b>Déshydratation</b>	Soif intense, bouche sèche, crampes, urine foncée, étourdissements	Boire régulièrement (petites gorgées), 2–3 L/jour selon effort, boissons avec électrolytes si forte transpiration
<b>Hypoglycémie / carence énergétique</b>	Fatigue soudaine, tremblements, sueurs froides, vertiges, baisse de vigilance	Manger régulièrement (collations toutes les 1–2h : fruits secs, barres énergétiques, pain, fromage)
<b>Déséquilibre électrolytique</b> (perte de sels minéraux par la sueur)	Crampes, faiblesse musculaire, nausées	Apports en sels minéraux (boissons isotoniques, aliments salés, fruits secs)
<b>Altitude (hypoxie)</b>	Essoufflement accru, maux de tête, insomnie, baisse de performance	Monter progressivement, s'acclimater, éviter l'effort intense les premiers jours
<b>Conditions climatiques extrêmes</b> (chaleur, froid, vent, soleil)	Coup de chaleur (rougeur, malaise, confusion), hypothermie (frissons, troubles de la parole)	Vêtements adaptés en couches, protection solaire, pauses régulières à l'ombre ou à l'abri
<b>Stress, mauvaise gestion du rythme</b>	Perte de motivation, accélération du cœur, arrêt brutal par épuisement	Avancer à son rythme, pauses fréquentes, garder un mental positif, écouter son corps.

**⚠** Si un randonneur présente des signes sévères (perte de connaissance, désorientation, impossibilité de marcher), il faut **arrêter la marche, mettre la personne à l'abri, la réhydrater/nourrir** et **alerter les secours** si nécessaire (112 en Europe)

## **II - ÂGE, PATHOLOGIES EN COURS, PRISE DE MEDICAMENTS JOUENT UN ROLE MAJEUR DANS L'APPARITION ET L'AGGRAVATION DU SYNDROME D'EPUISEMENT**

### **1 - Rôle de l'âge**

L'âge influence la **tolérance à l'effort**, la **récupération** et la **capacité d'adaptation** en altitude.

- **Seniors**
  - Diminution progressive de la masse musculaire. et donc diminution de la force musculaire. Diminution de la VO<sub>2</sub> max (endurance réduite et capacité cardiorespiratoire réduite).
  - Récupération plus lente après un effort soutenu.
  - Moins bonne régulation de la température corporelle → risque de coup de chaleur ou hypothermie.
  - Sensibilité accrue à la **déshydratation** (sensation de soif moins marquée).
- **Enfants et adolescents**
  - Plus grande vulnérabilité à la **déshydratation** (rapport surface corporelle/poids plus élevé).
  - Moins bonne capacité à reconnaître les signaux de fatigue → ils continuent jusqu'à l'épuisement.
  - Besoin de pauses régulières, d'hydratation fréquente et d'encadrement attentif.

### **2 - Rôle des pathologies**

Les pathologies préexistantes peuvent **augmenter le risque d'épuisement**, voire le transformer en urgence.

- **Cardiopathies** (hypertension, insuffisance cardiaque, arythmie)  
→ risque d'intolérance à l'effort ou malaise grave ou syncope.
- **Respiratoires** (asthme, BPCO) → essoufflement précoce, risque de crise  
→ difficulté respiratoire accrue en altitude ou par temps froid
- **Diabète** : → risque d'hypoglycémie en cas d'effort prolongé sans apport sucré
- **Troubles musculosquelettiques** (arthrose, lombalgie, blessures anciennes)  
→ fatigue plus rapide, douleurs limitant la marche, risque de chute.
- **Troubles psychologiques** (anxiété, phobie du vide) → risque de panique ou d'arrêt brutal en terrain exposé
- **Pathologies métaboliques** (anémie, hypothyroïdie) → endurance diminuée

### 3 - Rôle de la prise de médicaments

Certains traitements peuvent **aggraver l'épuisement** ou masquer les signes d'alerte : altération de la fréquence cardiaque, l'équilibre hydrique ou la vigilance.

- **Bêta-bloquants** → limitent la fréquence cardiaque, masquent le surmenage
- **Diurétiques** → perte d'eau et d'électrolytes → crampes, malaise
- **Antihypertenseurs** → risque d'hypotension orthostatique
- **Psychotropes, sédatifs** → somnolence, baisse de vigilance
- **Antihistaminiques de 1re génération** → somnolence, baisse de réactivité

### 4 - Bonnes pratiques pour ces profils

- **Consultation médicale préalable** pour demander conseil avant randonnée exigeante (surtout après 50 ans ou si pathologies connues, surtout si traitement chronique).
- **Connaître les effets secondaires** possibles (hypotension, fatigue, somnolence...) de ses médicaments.
- **Transporter son traitement** dans un contenant étanche, avec une petite réserve en cas d'imprévu
- **Informers ses coéquipiers** (au moins un membre du groupe) en cas de pathologie ou traitement important
- **Adapter la difficulté** (dénivelé, durée), étapes plus courtes, dénivelé progressif, monter plus lentement et augmenter les pauses.
- **Hydratation et alimentation régulières** (sucres rapides à portée de main)
- **Surveillance accrue** des symptômes (fatigue anormale, essoufflement)
- **Ne jamais randonner seul** ou s'isoler en cas de pathologie à risque



**Pour que les randonnées en montagne assurent le plaisir initialement recherché, il faut en connaître les risques et respecter les règles de prévention.**

### **III - PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT EN RANDONNÉE MONTAGNE**

#### **1 Hydratation :**

- Boire régulièrement (0,5 à 1L/h selon l'effort et la météo) ou petites gorgées toutes les 15–20 min  
Gourde(s) ou poche à eau (2–3 L minimum selon durée/chaleur)  
Pastilles/poudres d'électrolytes

#### **2 Nutrition :**

- Repas équilibré avant le départ (glucides lents + protéines + un peu de gras)
- Bien s'alimenter pendant le trajet :
- Apport glucidique régulier (petite portion toutes les 1–2 h) : : Réserves de sucre rapide (bonbons, gels énergétiques, fruits secs, barres de céréales. Biscuits salés)

#### **3 Équipement & Protection**

- Sac à dos léger et ajusté
- Vêtements en couches (respirant, chaud, imperméable)
- Casquette/chapeau, lunettes de soleil, crème solaire
- Gants et bonnet (même en été)
- Trousse de premiers secours + couverture de survie

#### **4 Gestion de l'effort**

- S'entraîner régulièrement avant de longues sorties
- **Choisir un parcours adapté à son niveau (Responsabilité personnelle) afin de ne pas prendre de risques alors que l'on sait qu'ils peuvent survenir et qu'ils entraîneraient alors des difficultés et des risques pour les autres membres du groupe. La responsabilité des accompagnateurs pourrait alors aussi être engagée.**
- Adapter le rythme : Démarrer lentement, éviter départ rapide, garder de l'énergie. Adapter le rythme au plus lent du groupe
- Pausés courtes et régulières (5–10 min toutes les 1–2 h)
- Prévoir acclimatation progressive (si >2000 m)
- Écouter les signaux du corps (fatigue, crampes → ralentir/arrêt).
- **Surveiller les autres membres du groupe** (solidarité importante)

#### **5 Organisation & Sécurité**

- Vérifier la météo avant départ
- Prévenir un proche de l'itinéraire et de l'horaire prévu.
- Avoir l'adresse et le téléphone de la personne à prévenir si besoin.
- Carte/GPX/altimètre ou appli GPS avec batterie externe
- Téléphone chargé + batterie de secours
- Connaître les numéros d'urgence (112 en Europe).