

Mémoire

Présenté pour l'obtention du Diplôme Inter-Universitaire de Médecine de Secours en Montagne

Dr Caroline BOURGEOIS
Dr Laurence MEIRE
Dr Juliette HAYOT

Mémoire soutenu le
03 septembre 2012



Les pathologies bénignes en montagne

Étude épidémiologique, descriptive et prospective des
différentes pathologies.

Recherche et réalisation d'une pharmacie adaptée.

INTRODUCTION

La Montagne est un milieu périlleux dans lequel chaque jour évoluent des milliers d'usagers dans différentes situations sportives. Plusieurs études scientifiques ont été menées au sujet de pathologies graves rencontrées lors de ces pratiques, nécessitant le plus souvent l'intervention des secours.

Cependant, à l'heure actuelle et malgré les nombreuses pathologies bénignes pour lesquelles une simple pharmacie aurait suffi, peu de publications ou d'études existent. Certaines proposent des traitements adaptés aux pathologies rencontrées en montagne mais sans notion de fréquence (1,2). Afin de pouvoir traiter l'ensemble des pathologies, les pratiquants devraient emporter avec eux une pharmacie très importante et certainement encombrante.

La rareté de ces études contraste avec un nombre croissant de passionnés et d'adeptes de l'altitude confrontés à des situations médicales complexes sans pour autant mettre leur vie en danger.

Mais quelles sont-elles? Comment les pratiquants y ont-ils fait face? Avaient-ils des moyens médicaux en leur possession pour y remédier ?

L'objectif principal de notre étude a donc été de recenser les pathologies bénignes de la montagne dans le but de proposer une pharmacie médicale "type" adaptée à ce milieu et à ses pratiquants.

MATÉRIEL ET MÉTHODE

Schéma de l'étude

Nous avons réalisé une étude épidémiologique, descriptive et prospective dans la période de février à juin 2012.

Celle-ci était séparée en deux parties :

- Première partie diffusée en février 2012, un questionnaire à réponses ouvertes
- Deuxième partie entre mars et juin 2012, un questionnaire à questions fermées réalisé à partir des réponses au premier questionnaire.

Première partie

Nous avons proposé 11 questions relatives aux données épidémiologiques (âge, sexe,...), sur les types de pratique de la montagne, les pathologies rencontrées, leurs conséquences sur cette pratique (comme l'appel ou non des secours) et l'utilisation d'une potentielle pharmacie.

Ce questionnaire a été diffusé à 25 pratiquants de la montagne.

Deuxième partie

La synthèse du recueil des données de la première partie nous a permis de réaliser la seconde partie de notre étude avec un nouveau questionnaire de 15 questions.

Nous l'avons ensuite diffusé sur plusieurs sites internet, comme celui de la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne), la FFME (Fédération Française de Montagne et Escalade), skitour.fr, bivouak.net, itrekking.fr et camptocamp.org.

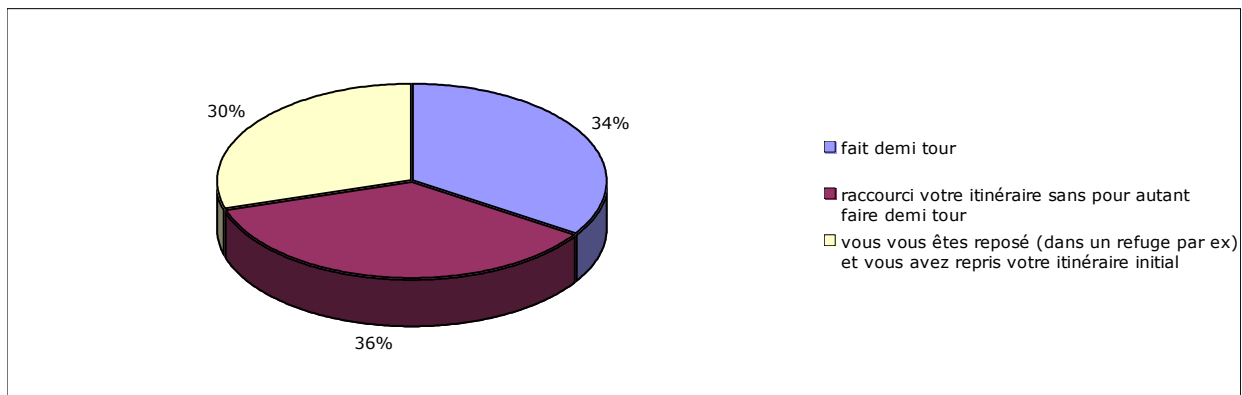
Les 15 questions étaient présentées sous un format de type google document et étaient ouvertes à tous les pratiquants de la montagne, quelle que soit l'activité pratiquée et la fréquence de cette activité.

RÉSULTATS

Nous avons obtenu 726 réponses : 206 femmes soit 28% des réponses et 520 hommes (72%). 63% des personnes ayant répondu au questionnaire avaient entre 30 et 60 ans, 30% moins de 30 ans et 7% plus de 60 ans.

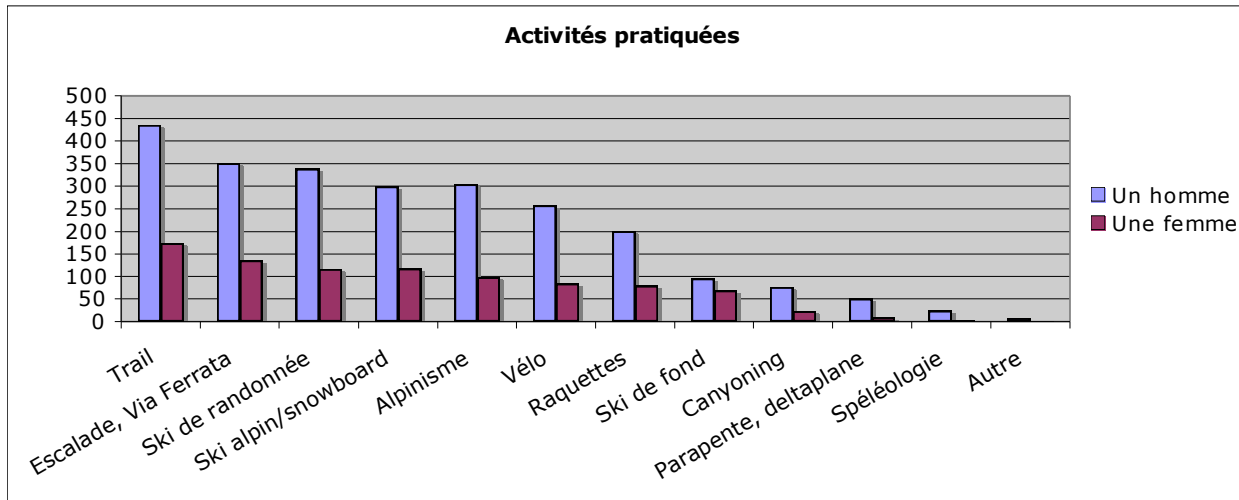
208, soit 29%, avaient eu besoin, au cours d'une de leurs activités de montagne d'appeler les secours, mais 75% avaient déjà été limités dans leur pratique de la montagne sans pour autant avoir besoin d'être secourus.

Le comportement des pratiquants de la montagne face à une pathologie dite bénigne était relativement équivalent entre les 3 possibilités soit faire demi tour (34%), raccourcir l'itinéraire (36%) et se reposer avant de reprendre l'itinéraire initial (30%).

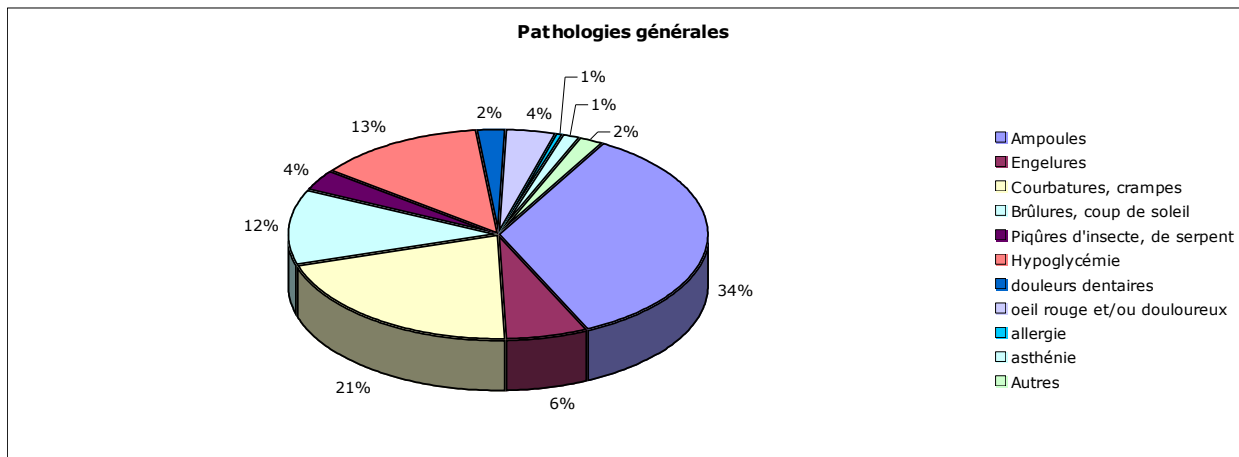


Les activités pratiquées les plus fréquemment étaient le trail (18%), l'escalade et la via ferrata (15%), le ski de randonnée (14%) suivi de l'alpinisme

(12%) et du ski alpin et du snowboard (12 %). Venaient ensuite le vélo (10%), les raquettes (8%), le ski de fond (5%) puis le canyoning (3%), le parapente (2%) et enfin la spéléologie (1%).

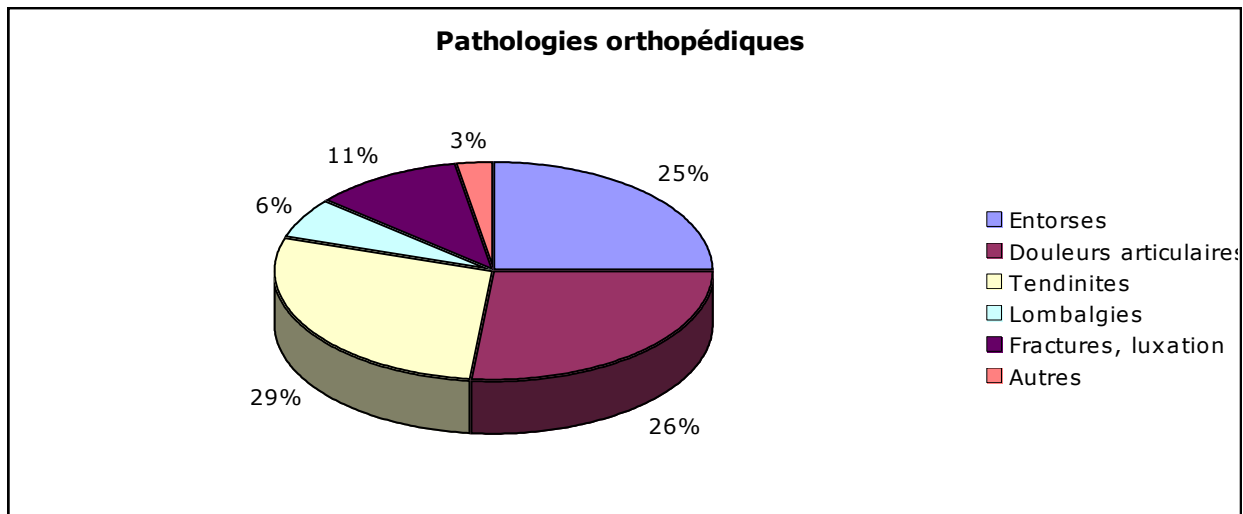


Les pathologies générales représentaient 36% des pathologies rencontrées avec notamment les ampoules (34%), les courbatures (21%) et les hypoglycémies (13%).

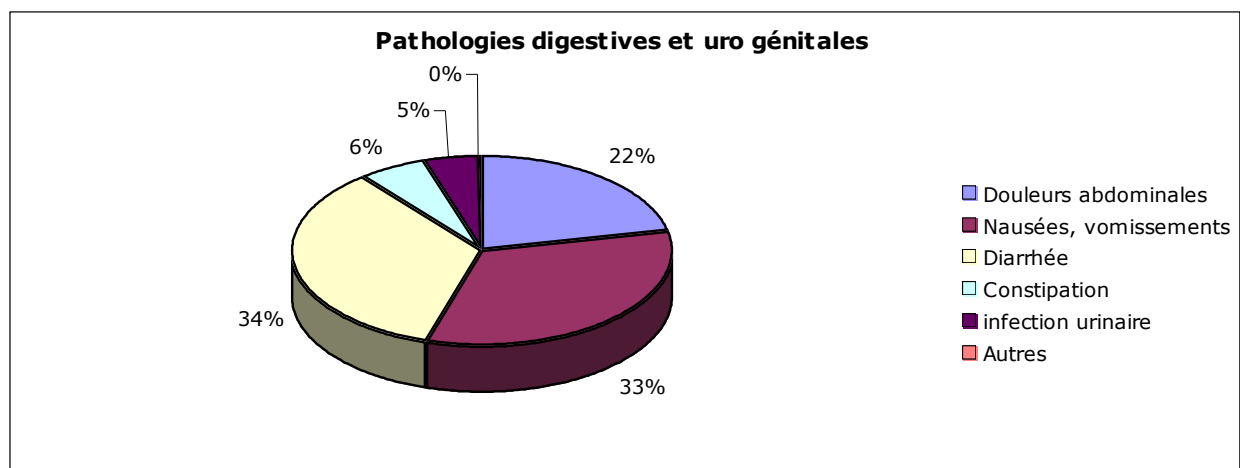


Les pathologies orthopédiques représentaient 34% des pathologies, les problèmes de santé les plus fréquemment rencontrés étaient: tendinites, douleurs

articulaires, entorses,...

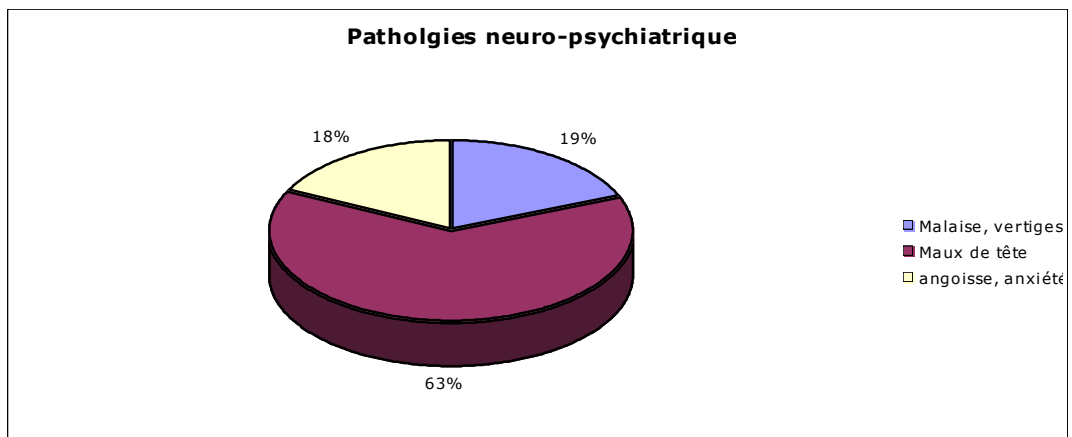


Parmi les pathologies digestives et génito-urinaires (13% des cas), prédominaient les diarrhées, nausées/vomissements et douleurs abdominales. Suivaient la constipation et les infections urinaires.

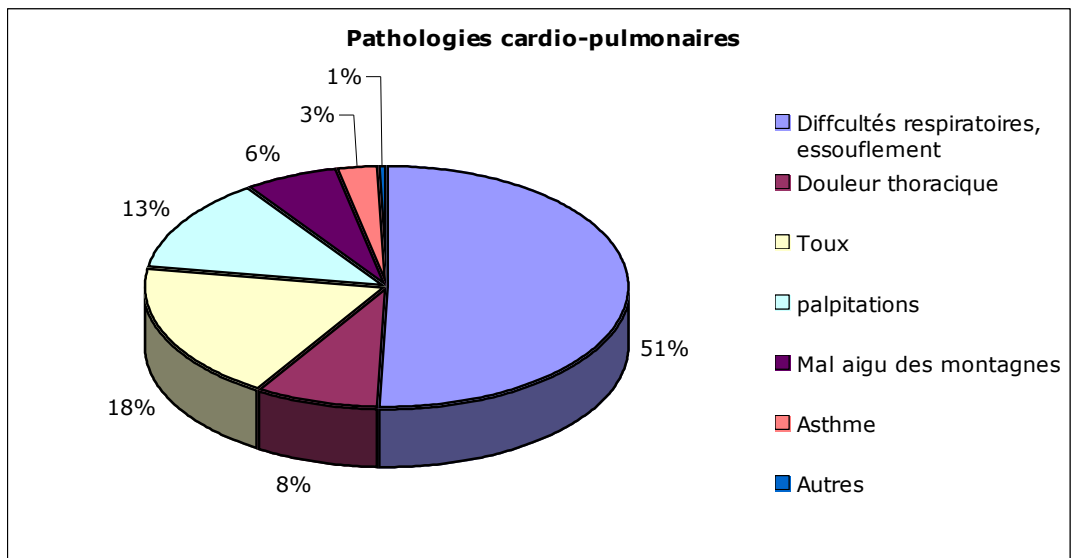


Les pathologies neuro-psychiques (10% des cas) rencontrées étaient

essentiellement des céphalées, plus rarement des malaises et vertiges ou une anxiété.

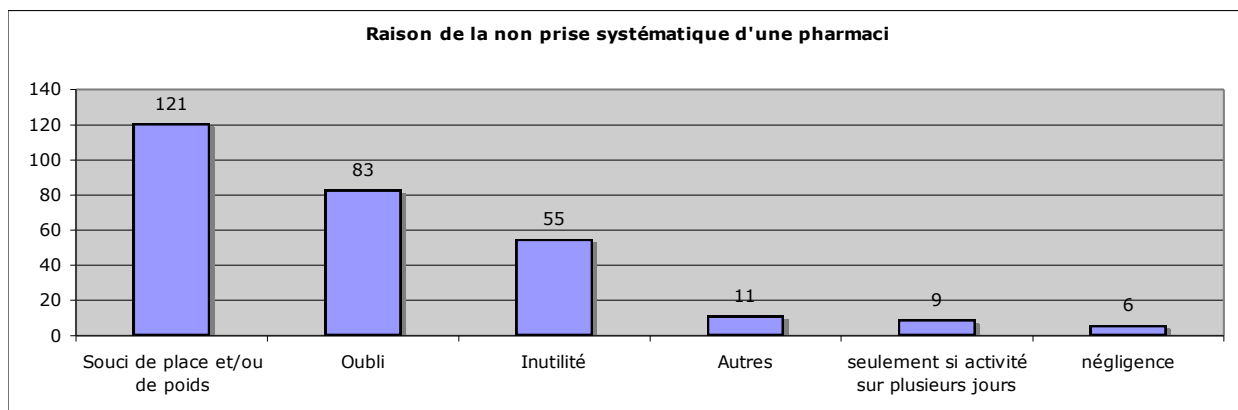


Enfin, les pathologies cardio-pulmonaires (7% des cas) étaient dominées par une dyspnée, une toux, des palpitations et les douleurs thoraciques.



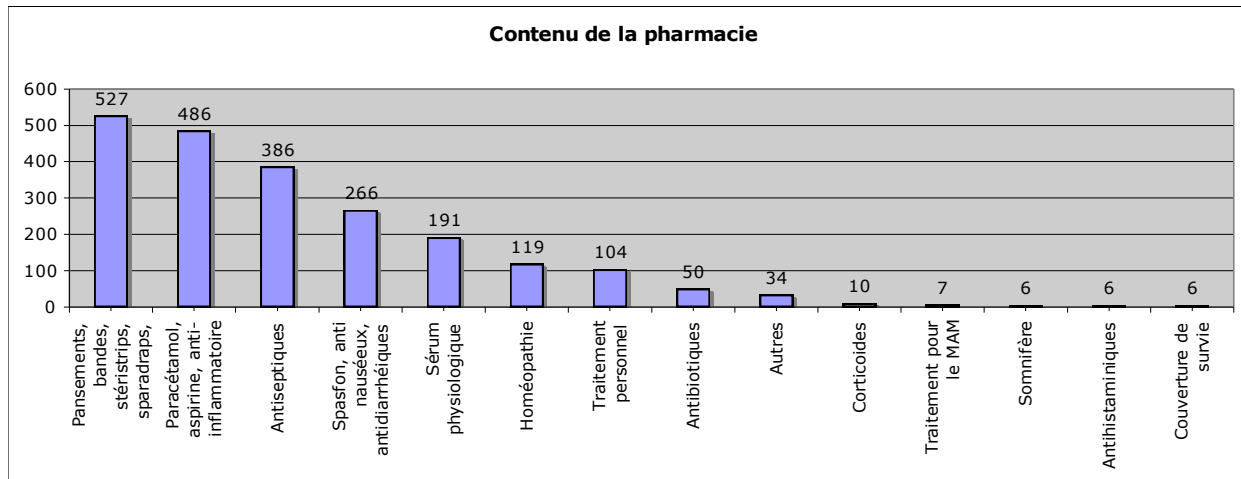
Bien que 66% des personnes interrogées aient systématiquement emmené une pharmacie avec elles lors d'une sortie en montagne, il est important de remarquer que 50% de ces pratiquants n'avaient pas le traitement adapté à leur pathologie lorsqu'elles avaient un problème.

La majorité des montagnards ayant répondu au questionnaire ne prennent pas de pharmacie systématiquement avec eux par souci de place et/ou de poids (41%), 28% par oubli, 19% car ils pensent que c'est inutile... 3% ne la prennent que s'ils partent plusieurs jours et 2% admettent une négligence. Parmi les autres raisons évoquées, le fait de ne pas savoir quoi prendre dans cette pharmacie est rapporté par 4 personnes.



Le contenu de la pharmacie varie énormément en fonction des utilisateurs mais plusieurs familles de médicaments reviennent régulièrement : 25% des gens ont des pansements, bandes, sparadraps,... 23% des antalgiques et des anti-inflammatoires, 18% des antiseptiques, 12% des anti diarrhéiques et anti nauséux,

9% du sérum physiologique, 5% ont leur traitement personnel; 5% également ont de l'homéopathie, 2% des antibiotiques. Viennent ensuite un traitement spécifique du mal aigu des montagnes, des corticoïdes, une couverture de survie, des somnifères et des anti histaminiques.



DISCUSSION

Au total, 726 personnes ont répondu à notre questionnaire. Ce chiffre important reflète l'intérêt que les pratiquants de la montagne portent à ces pathologies dites bénignes . 28% étaient des femmes, 72% des hommes dont 63% se situaient dans la tranche d'âge 30 / 60 ans.

Les trois principales activités pratiquées étaient le trail (18%), l'escalade et la via ferrata (15%) et le ski de randonnée (14%). Les pathologies générales représentaient 42% des pathologies bénignes avec comme symptôme prédominant les ampoules (34%). Les pathologies orthopédiques se plaçaient en 2ème position (39%) avec 29% de tendinites. Les pathologies neuropsychiatriques venaient en 3^{ème} position avec comme symptôme principal les céphalées (63%). Les pathologies cardio-pulmonaires se plaçaient en dernière position (8%) dont 51% étaient des dyspnées.

Notre étude étant diffusée sur des sites spécialisés, un biais de sélection peut apparaître. Les 3 activités principales retrouvées sont peut-être sur-représentées par rapport à la pratique réelle, mais il n'existe pas de données épidémiologiques précises et récentes pour faire une comparaison. Ainsi les pathologies qui en découlent peuvent être plus spécifiques à celles ci.

Dans notre étude, 75% des personnes interrogées avaient déjà été limitées dans leur pratique de la montagne par des pathologies dites bénignes et 25% avaient dû appeler les secours. A titre de comparaison, une étude américaine

réalisée dans les parcs nationaux retrouvait une incidence des pathologies non mortelles de 9,2 pour 1000 entrées dans le parc (3). Cette différence d'incidence peut s'expliquer de plusieurs manières : tout d'abord, l'étude américaine était une étude rétrospective basée sur les données contenues dans les « fiches incidents » des parcs. Les chiffres peuvent donc sous estimer l'incidence des pathologies bénignes non déclarées par les visiteurs. De même, notre étude étant une étude basée sur le volontariat, on peut supposer que seules les personnes qui ont déjà été confrontées à cette problématique et qui sont donc les plus motivées et les plus sensibles au sujet ont répondu ce qui sur estime les résultats. Les données recueillies à la fois par le Système National d'Observation de la Sécurité en Montagne (4) et l'association Médecins de Montagne (5) estime à 150 000, les personnes accidentées lors de la pratique d'un sport d'hiver pour environ 8 millions de participants soit une incidence de 2,68 pour 1000 Journées Skieur (6). Ces chiffres doivent être nuancés par le fait qu'il s'agit des blessés ayant nécessité une prise en charge par les secours et qu'il ne s'agit que d'une pratique en station de sports d'hiver.

Les résultats de notre étude montrent que 66% des pratiquants étaient en possession de leur trousse à pharmacie mais 50% d'entre eux n'avaient pas le traitement adapté à leur pathologie. Ceci prouve l'intérêt d'une étude comme la nôtre, permettant de proposer une pharmacie « type », correspondant aux pathologies les plus fréquemment rencontrées. Il serait intéressant de réaliser d'autres études, pour affiner nos connaissances sur les pathologies rencontrées spécifiquement par chaque sport de la montagne afin de proposer une pharmacie encore plus adaptée. C'est d'ailleurs ce qui est proposé sur des sites internet comme Ifremmont (7).

19% des personnes interrogées qui ne prennent pas de pharmacie, le font car elles pensent que c'est inutile. 28% l'oublie! Il reste donc un important travail de prévention à faire, pour justifier auprès des montagnards l'importance d'une pharmacie! 41% n'en prennent pas par souci de poids et/ou de place d'où l'intérêt d'une pharmacie constituée grâce à des données épidémiologiques précises pour ne prendre que les traitements nécessaires et continuer de sensibiliser les pratiquants avec des chiffres avérés qui reflètent au plus près la réalité du terrain.

PROPOSITION DE PHARMACIE TYPE

Des résultats de cette étude, nous pouvons proposer une pharmacie type avec des médicaments qui nous semblent indispensables et d'autres qui sont à discuter en fonction du type d'activité, de sa durée, des antécédents des participants,... Mis à part certaines situations (expéditions longues, etc), il n'est évidemment pas nécessaire de prendre une boîte de chaque médicament : quelques comprimés suffisent! Il vaut mieux réduire une pharmacie légère et compacte et être sûr de partir avec que partir sans!

1) Antalgie :

Indispensable : Paracétamol

A discuter : Codéine et Ibuprofène

2) Pansements :

Indispensable : Compeed® , bande, compresses, antiseptique en dosettes, pansements standards

A discuter Stéri-strip®

3) Traitements local :

A discuter : Homéoplasmine®

4) Anti allergiques :

Indispensable : Antihistaminique, Solupred Oro®

A discuter : Anapen®

5) Traitement spécifique :

Indispensable : Spasfon®, Vogalène®, Antidiarrhéique

A discuter : Antibiotique à spectre large type Augmentin®

Diamox®, Ventoline®

6) Autres :

Indispensable : dosette de sérum physiologique, couverture de survie, une paire de gant en latex, une paire de ciseaux et une pince à

écharde

7) Traitement personnel

Rappel sur les numéros de téléphone de secours : 15 : SAMU, 112 : numéro européen des secours

CONCLUSION

L'importante mobilisation pour notre étude que ce soit de la part des professionnels, des responsables des sites internet pour nous aider à le mettre en ligne, ou des usagers de la montagne pour y répondre prouve l'importance que ce sujet, sous traité par ailleurs, peut avoir.

Il ressort de cette étude que même le fait d'avoir une pharmacie n'est pas suffisant puisqu'elle n'était pas adaptée dans la moitié des cas! D'où l'intérêt de proposer une pharmacie type tout en sachant que la meilleure pharmacie reste celle adaptée à chacun, tenant compte de ses compétences et ses propres pathologies. Il serait intéressant de poursuivre l'étude, pour affiner à chaque pratique spécifique une pharmacie adéquate.

La plupart des pratiquants ont vécu au moins une fois l'expérience de partir avec un groupe et de préparer une pharmacie complète et bien achalandée, peut-être parce qu'en partant avec un groupe, la responsabilité est plus pesante. Au contraire, les sorties personnelles sont souvent moins sécurisées. Or, au décours de ces sorties, un accident peut survenir et une pharmacie aurait été utile.

Ce travail peut être l'occasion d'ouvrir les yeux (et sa pharmacie) sur le fait que dans n'importe quelle situation, même la sortie la plus facile il peut arriver quelque chose. Que cela serve pour le pratiquant, un proche ou pour porter assistance.

Le fait d'avoir une bonne pharmacie peut également éviter l'appel à une équipe de secours.

Un gros travail de prévention et de sensibilisation reste à faire.

Un grand merci à toutes les personnes qui nous ont aidé à la réalisation de ce mémoire en particulier à Marc Blancher pour ses conseils avisés, au Dr Belleudy de la FFME, au Dr Bouzat de la FFCAM, aux administrateurs des sites ski tour, camp to camp, i trekkings et en particulier Luc Thollet du site bivouak.net.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Cauchy E, Bégoc R. *Petit Manuel de Médecine de Montagne*. Glénat; 2007.
2. Rossillon D. *Vademecum des pathologies de montagne*.
3. Montalvo R, Wingard DL, Bracker M, Davidson TM. Morbidity and mortality in the wilderness. *West J Med*. 1998 avr;168(4):248-54.
4. SNOSM. http://www.ensa-chamonix.net/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=298.
5. Association Médecins de Montagne. www.mdem.org.
6. Médecins de Montagne. *Accidentologie des sports d'hiver*. 2011.
7. Cauchy E. <http://www.ifremmont.com/>.

ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE À QUESTIONS OUVERTES

Ce questionnaire de 11 questions, réalisé dans le cadre du Diplôme de Médecine et Urgences de Montagne, a pour but de recenser les pathologies rencontrées lors de votre pratique de la montagne afin de proposer une pharmacie adaptée à cette pratique.

Votre participation est capitale !!

1) Vous êtes

- Un homme
- Une femme

2) Votre âge :

3) Quel(s) sport(s) de montagne pratiquez vous ?

-
-
-

4) Dans votre pratique de la montagne avez vous déjà été limité ou handicapé par un problème de santé?

- Oui
- Non

5) Pour quelles pathologies dites « bénignes » ? (ampoules, coups de soleils, entorses, maux de tête, douleurs abdominales...) Détaillez svp

-
-
-

6) Pour quelles pathologies plus sévères ? (fractures, douleurs thoraciques, gêne respiratoire, mal aigu des montagnes, vertiges,...) Détaillez svp

-
-
-

7) De quelle manière cela a t'il affecté la poursuite de votre activité (appel des secours, demi tour, changement d'itinéraire etc) ? Détaillez svp

-
-
-

8) Aviez vous le traitement adapté avec vous ?

- Oui
- Non

9) Disposez vous d'une pharmacie que vous avez toujours avec vous ?

- Oui
- Non

10) Si non, pourquoi ?

-
-

11) Si oui, que comporte t'elle ? (types de médicaments, pansements,...)

-
-
-

Merci de votre participation

ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE À QUESTIONS FERMÉES

Ce questionnaire de 15 questions, réalisé dans le cadre du Diplôme de Médecine et Urgences de Montagne en partenariat avec l'Association Nationale des Médecins du secours en Montagne et avec le concours de la commission médicale de la FFME, a pour but de recenser les pathologies bénignes rencontrées lors de votre pratique de la montagne afin de proposer une pharmacie adaptée à cette pratique. Votre participation est capitale!!

***Obligatoire**

Vous êtes *

Un homme
Une femme

Vous avez *

Moins de 30 ans
Entre 30 et 60 ans
Plus de 60 ans

Vous pratiquez *

Alpinisme
Randonnée, trail
Ski alpin / snowboard
Raquettes
Escalade, Via ferrata
Canyoning
Spéléologie
Parapente, Deltaplane
Vélo
ski de fond
ski de randonnée
Autre :

Dans votre pratique de la montagne, avez-vous déjà eu besoin de faire intervenir les secours? *

oui
non

Dans votre pratique de la montagne avez vous déjà été limité ou handicapé par un problème de santé n'ayant pas nécessité l'appel des secours? *

oui
non

Quand vous avez du limiter votre activité, vous avez

fait demi tour
vous vous êtes reposé (dans un refuge par ex) et vous avez repris votre itinéraire initial
raccourci votre itinéraire sans pour autant faire demi tour

Pour quels types de pathologies orthopédiques?

Ampoules
Engelures
Entorses
Douleurs articulaires
Tendinites
Lombalgies
Fractures, luxation
Autre :

Pour quels types de pathologies digestives et urinaires?

Douleurs abdominales
Nausées, vomissements
Diarrhée
Constipation
infection urinaire
Autre :

Pour quels types de pathologies générales?

Courbatures, crampes
Brûlures, coup de soleil
Piqûres d'insecte, de serpent
Hypoglycémie
douleurs dentaires
oeil rouge et/ou douloureux
Autre :

Pour quels types de pathologies cardio respiratoires?

Difficultés respiratoires, essoufflement
Douleur thoracique
Toux
palpitations
Autre :

Pour quels types de pathologies neurologiques et psychiques?

Malaise, vertiges
Maux de tête
angoisse, anxiété
Autre :

Aviez vous le traitement adapté avec vous?

Oui
Non

Disposez vous d'une pharmacie que vous avez toujours avec vous? *

Oui
Non

Si non, pourquoi?

Oubli

Souci de place et/ou de poids

Inutilité

Autre :

Si oui, que comporte t'elle?

Pansements, bandes, stéristrips, sparadraps, compresses

Antiseptiques

Sérum physiologique

Paracétamol, aspirine, anti-inflammatoire

Spasfon, anti nauséeux, antidiarrhéiques

Antibiotiques

Homéopathie

Traitement personnel

Autre :