

Tentez de gravir le Mont-Blanc en vélo !

1 L'hypoxie environnementale comme complément à la préparation physique

Dans certaines disciplines, l'acclimatation à l'hypoxie est utilisée comme complément à la préparation physique dans le but d'améliorer la performance au niveau de la mer. Le niveau d'hypoxie utilisé varie entre 2500 et 5500 m pour des durées allant de quelques jours à plusieurs semaines.

2 L'hypoxie environnementale pour comprendre les conséquences des maladies respiratoires

Chez un malade respiratoire, la maladie a des conséquences sur d'autres tissus comme le muscle. Il est indispensable d'en comprendre les mécanismes pour proposer des contre-mesures efficaces. L'exposition à l'hypoxie est utilisée pour reproduire certains aspects de la maladie sur le reste de l'organisme.

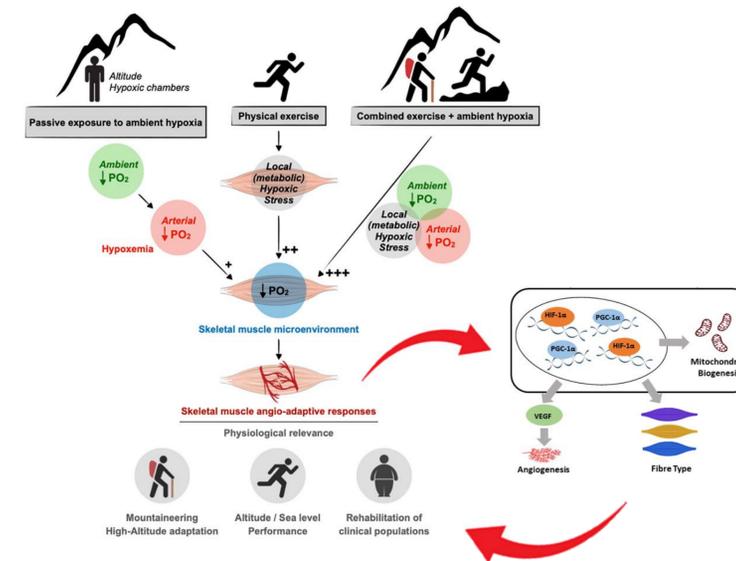


Générateur d'hypoxie "in vivo"



Chambre à hypoxie "in vitro"

3 Effets attendus de l'acclimatation à l'hypoxie



4 Venez tester l'exposition à l'hypoxie

Vous pouvez vous exposer quelques minutes à une hypoxie de 14% correspondant à environ 3000 m en mesurant la saturation de votre sang en oxygène et votre fréquence cardiaque. Vous pouvez même tenter de pédaler comme si vous faisiez l'ascension du Mont-Blanc ! Que ressentez-vous ?

Altitude (Meters)	O2%	Category	Example
0 m	20.9	Low	Altitude Dream HQ
500 m	19.6	Low	
1000 m	18.4	Medium	Chamonix, France (995m - 3,264 ft)
1500 m	17.3	Medium	
2000 m	16.3	Medium	
2500 m	15.3	High	Aspen, US (2410m - 7,907 ft)
3000 m	14.4	High	
3500 m	13.5	High	
4000 m	12.7	Very High	
4500 m	11.9	Very High	
5000 m	11.2	Very High	Mont Blanc, France (4810m - 15,780m ft)
5500 m	10.5	Extreme	
6000 m	9.9	Extreme	Kilimanjaro, Tanzania (5895m - 19,340m ft)
6500 m	9.3	Extreme	
7000 m	8.7	Extreme	Aconcagua, Argentina (6962m - 22,841 ft)
7500 m	8.2	Extreme	
8000 m	7.7	Ultra	
8500 m	7.2	Ultra	Mount Everest, Nepal (8848m - 29,028 ft)
9500 m	6.8	Ultra	