

LES CONDITIONS EXTRÊMES (ALTITUDE, CHALEUR, FROID)

ALTITUDE

- ↓ Disponibilité de l'oxygène
- ↓ Volume sanguin
- ↑ Pertes de liquide

A faire

Augmenter l'apport en liquide & énergie
Evt. suppléments de fer

FROID

- ↑ Besoins en énergie & en liquide
- ↑ Hypothermie

CHALEUR

- ↓ Disponibilité de l'oxygène
- ↑ Température corporelle
- ↑ Perte par la sueur

A faire

Augmenter l'apport en liquide
Coulis de glace, boissons fraîches, menthols

