

Mesdames, comment réagissez-vous à l'altitude?

ÉTUDE L'Université de Lausanne et le pôle SpArk basé à Sion cherchent à comprendre les effets du cycle menstruel et de la ménopause sur la tolérance à l'altitude. Une trentaine de Valaisannes participent à la recherche.

PAR SOPHIE DORSZAK@LENOUVELLISTE.CH

En franchissant la porte des bureaux du SpArk, pôle sport et performance du Valais, en équipement de vélo, Elisabeth Raboud ne sait pas vraiment à quoi s'attendre... Comme près de 200 Valaisannes, elle a manifesté son intérêt pour participer à l'étude menée par le centre de compétence et l'Université de Lausanne sur les femmes et l'altitude. Au final, seules 30 d'entre elles ont été sélectionnées pour le projet. Une moitié est menstruée, l'autre en ménopause. «J'étais curieuse d'en apprendre plus sur ma santé, tout en faisant avancer la science», relate la Chablaisienne de 64 ans.



La participante Elisabeth Raboud pédale dans la chambre à hypoxie où l'altitude de 3500 mètres est simulée. Fréquence cardiaque, échanges gazeux, saturation en oxygène y sont mesurés par Tom Citherlet, responsable de la recherche. SACHA BITTEL

“
Une étude a démontré qu'un état d'anxiété est un facteur prédictif du développement du mal aigu des montagnes.”

TOM CITHERLET
DOCTORANT EN LIFE SCIENCES À L'UNIL
ET RESPONSABLE DU PROJET

Si le projet a suscité un tel enthousiasme chez les femmes du canton, c'est peut-être qu'elles sont les grandes oubliées de la science. Actuellement, moins de 35% des recherches menées en sciences du sport les incluent. «Nous étions ravis d'un tel engouement, car trouver des participants est généralement assez

difficile», avoue Tom Citherlet, doctorant en Life Sciences à l'Unil et responsable du projet.

Pédaler à 3500 mètres

Elisabeth a un seul rendez-vous d'environ deux heures au pôle Spark, puis elle passera une nuit en altitude avec les autres participantes. Dans le

laboratoire de Sion, des tests cognitifs, de pression artérielle, de fréquence cardiaque, de sensibilité à l'oxygène sont effectués.

«Nous réalisons également une mesure de l'anxiété, pour connaître l'état général du patient. Une étude a démontré qu'un état d'anxiété est un facteur

prédictif du développement du mal aigu des montagnes», ajoute Tom Citherlet. «Je me sens plutôt détendue et n'ai pas d'a priori sur mes réactions», sourit Elisabeth.

En fin de séance, la participante effectue un test de condition physique dans une chambre particulière. Dans cette

pièce hypoxique, on simule une altitude de 3500 mètres. Le taux d'oxygène dans l'air chute de 21 à 14%. Elle y restera d'abord sans effort, puis s'activera sur un vélo d'appartement.

Mais les participantes ne se contentent pas du confort d'un laboratoire en pleine ville de

Sion. Elles se sont rendues au refuge Torino, à 3375 mètres d'altitude, à cheval entre les communes de Courmayeur et de Chamonix. Là, elles ont notamment dû remplir un questionnaire sur le mal aigu des montagnes. La saturation en oxygène dans leur sang, leurs fonctions cognitives et leur taux de cortisol ont également été mesurés.

Trois rendez-vous dans le cycle

Pour les femmes menstruées, les tests sont plus fréquents. «Nous leur demandons de venir trois fois dans le cycle lorsque les hormones varient le plus. Au moment de leurs menstruations ou juste après, avant l'ovulation et au milieu de la deuxième phase du cycle, la phase lutéale», détaille le chercheur. «Ainsi, nous pouvons mieux comprendre l'effet des différentes hormones impliquées dans le cycle, les œstrogènes et la progestérone, sur les systèmes cardiovasculaire et respiratoire. Et cela peut indirectement influencer la tolérance à l'altitude.»

Au final, l'étude des deux groupes, avec et sans cycle, permettra de connaître plus en détail le rôle de chaque hormone féminine dans l'adaptation du corps à un environnement plus pauvre en oxygène. Les résultats seront connus à l'automne. Et ils pourraient délivrer de précieuses informations pour celles qui envisagent une escapade sur les sommets.

La déchetterie de Vercorin fermera ses portes

CHALAIS Passé le soir du 31 octobre, les citoyens devront rejoindre la plaine pour déposer les encombrants et les déchets spéciaux. La déchetterie n'est plus aux normes.

Après avoir repoussé l'échéance à plusieurs reprises, la commune de Chalais a dû se résoudre à passer à l'acte: elle fermera définitivement la déchetterie de Vercorin au soir du 31 octobre.

Les coûts et les contraintes légales ont pesé

Cette infrastructure ne respecte plus les normes environnementales, en regard notamment du fait que ses bennes ne sont pas couvertes. Elle n'est par ailleurs pas équipée d'une balance pour les véhicules, et ne s'aligne

donc pas sur le principe du pollueur-payeur. «Après plusieurs années de discussion, le canton nous a laissé le choix entre une remise aux normes de la déchetterie ou sa fermeture. Une rénovation coûtant entre 800 000 et 1 million de francs, nous avons privilégié la deuxième option», explique Kilian Siggen, conseiller communal en charge de la gestion des déchets.

Il développe, expliquant que cette infrastructure est située à cheval entre une zone agricole et une zone d'intérêt général.

Dans le cadre d'une rénovation, un changement d'affectation de zones aurait dû être réalisé. «Tout ce secteur aurait dû être placé en zone d'intérêt général à bâtir. En mettant dans la balance les difficultés à ouvrir de nouvelles zones à bâtir de nos jours, ainsi que le coût important de cette rénovation, ce projet ne faisait plus de sens.»

Un centre de collecte des déchets verts prévu

Une fois la fermeture effective, les citoyens de Vercorin et les propriétaires de résidences se-

condaires devront se rendre à la déchetterie de Chétroz, à Sierre, ou à celle de l'UTO, à Uvrier. Ils recevront une carte leur donnant accès à ces deux lieux. Kilian Siggen se dit conscient que leur confort s'en trouvera impacté. Mais il précise que tous les écopoints de Vercorin seront maintenus. Un centre de ramassage des déchets verts, inspiré de celui installé en 2021 à Itravers par la commune de Grône, est également prévu. Il devrait être fonctionnel d'ici à l'été 2023. «Les citoyens n'auront à rejoindre les déchetteries de la plaine que pour y déposer les encombrants et leurs déchets spéciaux. L'expérience nous montre que cela ne représente qu'un ou deux trajets par année.»

Réduire le tourisme des déchets

L'élu ajoute que la fermeture de la déchetterie de Vercorin permettra également de ré-

duire le tourisme des déchets. Jusqu'à présent, et puisque cette infrastructure était libre d'accès, «de nombreux propriétaires de résidences secondaires mais aussi des citoyens de Chalais montaient à Verco-

rin pour y déposer leurs déchets. Cela ne sera plus le cas à l'avenir.» Quant aux deux employés de la déchetterie, ils se verront réaffectés au contrôle du centre de ramassage des déchets verts. FLORENT BAGNOUD

PUBLICITÉ

Précarité? Rupture? Violence?
Isolement social?

Besoin d'aide?
Envie d'aider?

Toute l'information
dont vous avez besoin
sur les offres
d'aide et de soutien
disponibles en Valais



revs.ch

RESEAUX
ENTRAIDE