Acclimatement

*À l’instar de tous les autres êtres vivants, l’homme peut s’adapter à des températures plus élevées que celles auxquelles il est habitué. Mais c’est au prix de modifications physiologiques plus ou moins profondes qu’il parvient à s’acclimater.*

L’acclimatement peut être défini comme l’ensemble des phénomènes par lesquels un organisme s’adapte à un milieu nouveau dont les caractéristiques (température, humidité, pression, teneur en oxygène, éclairement, etc.) sont différentes de celles du milieu d’origine.

Ces facteurs variant souvent de façon très importante, il est évident que le passage brusque d’un climat à un autre engendre des réactions physiologiques qui persistent tant que les fonctions vitales de l’organisme n’ont pas trouvé leur équilibre et rendent, pendant cette période, l’être vivant particulièrement vulnérable.

Variations de température

Au cours de son évolution, l’homme a dû s’adapter à des changements climatiques importants, mais ceux-ci ont été très lents et très progressifs. En revanche, les changements de climat que l’homme supporte lors de ses déplacements d’un point à l’autre de la planète l’exposent aux dangers d’un passage brusque à des milieux nouveaux et très variés selon que le climat est chaud, tempéré ou froid, sec ou encore d’altitude.

Acclimatement à la chaleur

Tous les animaux, y compris l’homme, sont capables de s’adapter à des températures plus élevées que les températures habituelles. Chez l’homme notamment, les modifications subies par la transpiration et la circulation sanguine contribuent à son adaptation.

Acclimatement au froid

Dans les climats très froids, les risques de congélation constituent le problème le plus sérieux. Chez l’homme et chez les animaux, la protection est assurée par la présence d’une couche de tissu adipeux, une alimentation très riche en lipides, en glucides et en protéines s’avérant également très utile. Les ressources technologiques permettent un acclimatement plus aisé dans les pays très froids que dans les zones tropicales ou équatoriales.

Acclimatement à l’altitude

La vie à des altitudes élevées est possible, mais sous-entend une adaptation de l’organisme à un air pauvre en oxygène. L’individu qui escalade une montagne pour la première fois sent son coeur battre plus vite, il s’essouffle et souffre parfois de nausées, de vomissements, de maux de tête, voire de saignements de nez. Ce mal des montagnes disparaît rapidement pour peu que le séjour en altitude se prolonge.

Cette adaptation physiologique, complexe et imparfaitement expliquée se traduit par l’installation d’un nouvel équilibre : la respiration reste accélérée, mais le rythme cardiaque se ralentit; le nombre des globules rouges augmente, l’asphyxie relative ayant pour effet de stimuler la moelle osseuse, qui met en circulation un plus grand nombre de globules, permettant ainsi de pallier les inconvénients de la faible teneur en oxygène de l’air inspiré.