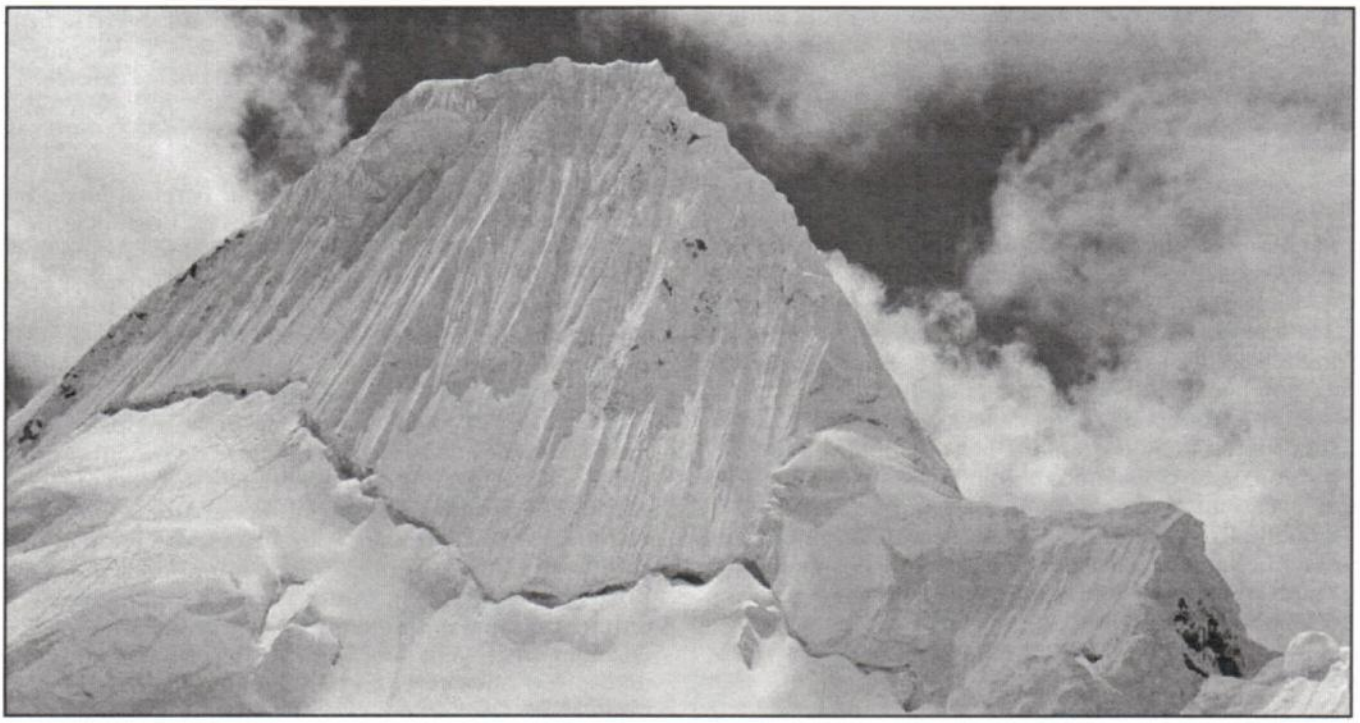
Comment ça va à 6000 mètres d'altitude?



Récit de l'ascension d'ALPAMAYO (5947 m) au PÉROU en juillet 2009.

Par Anne DAVID D.O.
(Ostéopathe et Alpiniste)

Introduction

Je grimpe en style alpin régulièrement depuis 2003 et plus intensivement depuis 2007. Mon plus haut sommet, avant ALPAMAYO, est le MONT BLANC (4807 m). ALPAMAYO représente donc un défi de taille pour moi, car c'est ma 1re expérience en très haute altitude, ma 1re expédition dans un groupe avec un degré technique que je connais, mais 3000 m au-dessus de ce que j'ai fait antérieurement ! Dans cette expédition, nous sommes 3 grimpeurs : John, 55 ans de la Tasmanie, Haruki 65 ans du Japon et moi-même 46 ans donc le bébé du groupe! Notre guide Andrew vient de Canmore (Alberta) et Wilder directement de HUARAZ au PÉROU. La langue utilisée pour communiquer est l'anglais.

ALPAMAYO a été nommée la plus belle montagne au monde durant une exposition de photographies à Munich en Allemagne. Elle est située dans la Cordillère Blanche qui compte 29 sommets de plus de 6000 mètres. Cette cordillère blanche forme une petite partie de la chaîne des Andes, qui se trouve du côté ouest de l'Amérique du Sud.

La route Directe des Français, que nous allons emprunter pour l'ascension, est située sur la Face Sud- Ouest. Cette route arrive directement au sommet, après 440 mètres d'un mélange de glace et neige compacte, entre 60 et 75 degrés d'inclinaison.

Ostéopathie

Après avoir suivi le cours du Dr Pascal DALEAU en novembre 2008 sur Le mal des Montagnes, j'élabore théoriquement un plan de traitement ostéopathique afin de m'autotraiter pendant mon expédition. Je veux tester les effets de certaines techniques et vérifier leur rapidité d'action sur mon propre corps.

Suite au cours du Dr Pascal DALEAU, il y a un passage qui a attiré mon attention d'ostéopathe et c'est à partir de ces mécanismes que j'ai ensuite élaboré mon plan sommaire d'autotraitement.
Dans les mécanismes du Mal des montagnes, Dr DALEAU explique que l'hypoxie, avec la réduction de l'Oxygène dans le sang entraîne une réponse ventilatoire à l'hypoxie qui peut être + ou - marquée et variable d'une personne à l'autre. De plus, les vaisseaux sanguins du cerveau SE DILATENT (d'où le mal de tête) en Hypoxie et il y a une augmentation du flot sanguin cérébral.

La pression intracrânienne et la perméabilité de la paroi des vaisseaux augmentent ce qui donne un gonflement cérébral et une déficience de tampon du liquide cérébro-spinal. Il s'ensuit une inflammation. Le L.C.R tamponne la pression intracrânienne, mais avec ses limites.

Que puis-je faire pour essayer de mieux drainer le L.C.R au niveau du cerveau, de la boîte crânienne, du système crânio-sacré en m'aidant de la merveilleuse pompe du Diaphragme thoracique puis de celle des 3 diaphragmes pour équilibrer le tout?

C'est en répondant à cette question que j'ai élaboré mon plan d'autotraitement à base d'Ostéopathie et de Yoga.

Voici mon plan sommairement :

- Sacrum placé en flexion et occiput en extension par 2 mains croisées en arrière de la tête: 10 respirations abdomino-diaphragmatiques
- Sphère ant / sphère post
- Drainage du sinus transverse
- Occiput / ethmoïde pour dégager la faux du cerveau
- Traction sur lobes d'oreilles pour équilibrer la tente du cervelet
- Roulements bilatéraux des temporaux, mains croisées en arrière de la tête
- 4 à 5 fausses inspirations thoraciques (vient du yoga) avec sacrum en flexion et occiput en extension
- Synchronisation des 3 diaphragmes.

YOGA (certaines postures du VINI YOGA)

Chaque séance d'Ostéopathie peut être précédée par une séance de Yoga inspiré des cours de Monique VÉZINA. Chaque exercice est fait 6 fois :

- Posture en équilibre sur l'avant des pieds
- Flexion en avant
- Triangles en rotation
- Le chat
- Le chien tête en bas puis chat et chien tête en bas enchaînés
- La table à 2 pieds
- Posture de l'enfant ou apanasana
- Cobra
- Apanasana
- Demi-pince
- Apanasana

Récit au jour le jour

6 juillet 2009 :

Québec -Toronto puis Toronto - Lima sur les Ailes d'AIR CANADA. Transfert à l'hôtel Maury vers 23 h.

7 juillet 2009 :

LIMA à HUARAZ en bus privé (8h de route). La route part du niveau de la mer et 4 h après, nous sommes à un col situé à 4200 m pour redescendre vers HUARAZ à 3090 m.
En arrivant, j'ai un léger mal de tête à la racine du nez. Après avoir vérifié mon matériel avec le guide, je me fais mon 1er traitement :
- 10 respirations abdomino-diaphragmatiques.
- Sphère antérieure / sphère postérieure avec un frontal lift puis ma main antérieure se place en traction au niveau de la racine du nez (ethmoïde et os nasal).
- Ethmoïde / os nasal en pouce- index et en traction inverse, ce qui me soulage immédiatement. Je reste en traction environ 2 à 3 mn dans cette position.

8 juillet 2009 :

1ère marche d'acclimatation en Trekking directement au-dessus de HUARAZ, sous le soleil, à 3700 m d'altitude (4 h aller-retour).
Je suis un peu essoufflée, c'est tout.
L'après-midi, je fais une séance de Yoga de 35 à 40 mn. Nous dormons le soir à HUARAZ.

9 juillet 2009 :

Gros soleil et départ pour le Lac CHURUP, situé à 4440 m. Tout va bien jusqu'à 4200 m où je commence à être vraiment essoufflée et un peu déséquilibrée. Je m'arrête pour reprendre mon souffle. Le saturomètre du guide m'indique 81 de Sa02 (Saturation en Oxygène) et 95 pulsations/mn. Cet arrêt de 10mn est bénéfique et les 240 m de grimpe sur les rochers pour arriver au Lac se passent très bien. Après le lunch au bord du Lac vert émeraude, nous redescendons vers la vallée et nous dormons ce soir aussi à HUARAZ.

J'ai juste un léger mal de tête. Je refais ma séance de Yoga en évitant de rester trop longtemps la tête en bas, car cela devient un peu douloureux en quelques secondes.

Traitement d'ostéopathie :

- Occiput/frontal
- Occiput/ethmoïde
- Ethmoïde /os nasal
- Orbites avec 5 doigts :

Pouces sur malaires tractent vers le bas et un peu l'extérieur, auriculaires sur os nasal tractent vers le bas, annulaires sur ethmoïdes tractent vers le haut, index et majeurs sur frontaux au niveau des arcades sourcilières tractent vers l'extérieur.

J'écarte tous mes doigts en même temps pour donner le maximum d'espace et de traction. Ma douleur (3/10) autour des yeux disparaît totalement. Ce sera ma technique de choix pour tout le voyage !

10 juillet 2009 :

Soleil et très chaud (au moins 25 degrés Celsius) !
Départ pour le Lac AGUAK à 4560 m soit 1000 m de dénivelé.

J'ai décidé de garder mon rythme et de marcher lentement. A 4200 m, légère hyperventilation qui passe très rapidement. C'est déjà beaucoup mieux que la veille !

Nous marchons sur un sentier des Incas, tout en pierre avec des marches jusqu'au sommet. C'est magnifique et le décor des montagnes autour est splendide.
Dîner au bord du Lac et en redescendant, Haruki se fait une entorse de la cheville gauche, en glissant assez banalement.

Je le traite dans l'après-midi. Sa cheville est très enflée et a déjà tout un historique de fracture opérée il ya 35 ans et d'entorse externe il y a 2 ans. Après le traitement je lui fais un «strapping» et de la glace (20 mn aux heures) ainsi que de l'huile essentielle de Wintergreen.

Nous dormons à HUARAZ.

11 juillet 2009 :

Journée de congé
Yoga. J'amène de la glace à Haruki toute la journée et je prépare mon sac pour notre premier sommet : VALLUNARAJU à 5686 m. Je n'ai pas mal nulle part. À date, tout va bien !

12 juillet 2009 :

Départ pour Camp Morena (5130 m). Nous allons dormir sous la tente 2 nuits à cette altitude. Chacun a sa tente c.-à-d. John, Andrew (guide de John), Wilder (mon guide péruvien), Georges notre excellent cuisinier et porteur ainsi que Marcelino l'autre porteur sont les 2 dans la même tente. Les 2 porteurs nous montent les tentes, la nourriture, le gaz.

Nous portons tout notre équipement personnel, ce qui donne environ 15 à 17 kg.

Nous partons de 4200 m jusqu'à 5130 m. Le sentier est très à pic et difficile avec des parties d'escalade de rochers.

Nous commençons lentement et le rythme est quand même confortable.

3 h après, nous sommes rendus... Pas si mal avec autant de poids sur le dos!

Nous mangeons au coucher du soleil à 18 h et vers 19 h tout le monde dort! Ma Sa02 est à 82 et mes pulsations à 79.

En expirant avec les lèvres pincées, en 8 respirations, ma Sa02 passe de 82 à 91.La machine me donne une rétroaction immédiate et je vais m'en servir sur la montagne, car c'est très spectaculaire et rapide.

Ma 1re nuit en haute altitude et je fais 19 h à 7 h!

Je ne plonge pas vraiment dans un sommeil très profond, je reste à la surface comme quand on fait la sieste pour quelques minutes.

Pendant la nuit, je me fais environ 20mn de techniques autour des yeux : l'ethmoïde/os nasal est toujours aussi apprécié ainsi que les orbites.
Mon nez est desséché malgré le Salinex au moins 3 fois dans la nuit et mes sinus sont congestionnés malgré ma tête surélevée par mon sac à dos glissé sous le matelas de sol (Conseil de John très apprécié).

13 juillet 2009 :

Entraînement en escalade de glace à 5300 m et révisions des relais, des rappels avec les guides. Gros soleil, nous grimpons presque en tee-shirt!
Notre site fait 15 m de haut, vertical avec un petit surplomb : de quoi s'amuser!

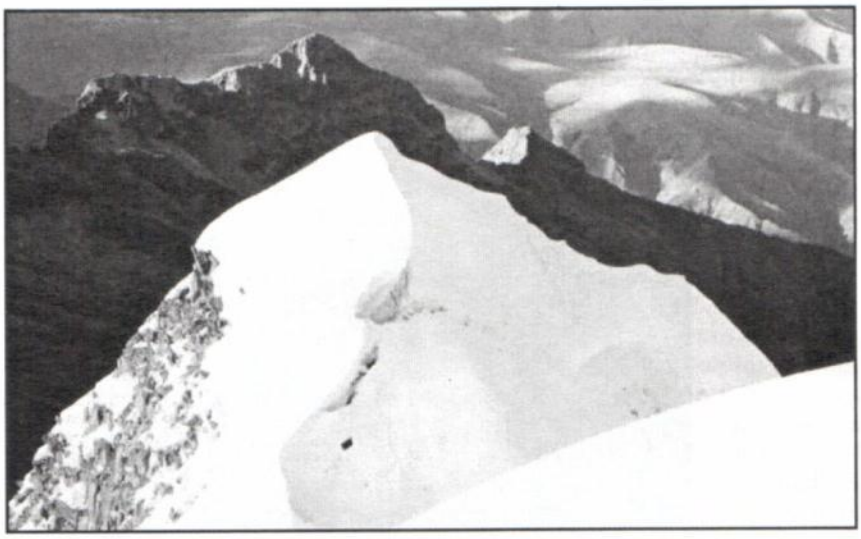
Nous restons là de 10 h à 16 h. Le cuisinier, pour le lunch, monte nous faire à manger directement où nous sommes : service 5 étoiles! Très belle journée de grimpe et pas de problèmes particuliers.

14 juillet 2009 :

Journée du sommet VALLUNARAJU (5686 m).

Le sommet de VALLUNARAJU

À 1 heure du matin, je me réveille en sursaut avec une impression de manquer d'air dans les poumons, oppression dans la cage thoracique. Je fais des expira-



C'est magnifique la vue d'en haut!

tions filées, 3 séries de 10 avec une pause entre chaque série. Cela me calme un peu, je prends 2 Advils LIQUIDE GEL, je me mets du Salinex dans les sinus et je resomnole 45 mn.

Réveil 2 h, petit déjeuner 2 h 15, départ 3 h, à la frontale sous les magnifiques étoiles de l'hémisphère sud (beaucoup plus nombreuses et visibles que dans l'hémisphère nord). Il ne fait pas froid, tant mieux! (environ -7 degrés)

Chacun son guide : John avec Andrew et je suis avec Wilder.

Quelle chance d'être en 1:1, cela me permet d'aller à mon rythme

De 5130 m jusqu'à 5400 m, tout va bien... Mais, tout à coup, sans prévenir et d'une manière très brutale : Gros mal de tête au front, sinus, yeux et arrière de la tête. Je n'ai jamais eu mal comme ça et j'évalue la douleur à 8/10. Ça sert de partout. J'ai mal et j'ai froid. J'essaie les expirations filées, ça ne marche pas. Je bois 300 ml d'eau et finalement beaucoup trop tard je décide de prendre 2 Advils liquide gel.

Mon guide reste très patient, il m'explique ce qui nous reste à faire et cela m'aide psychologiquement. Nous nous arrêtons souvent. Il ya une autre cordée en difficultés autour de nous : 2 Israéliens, le 2e souffre beaucoup et se tient la tête à 2 mains. C'est bizarre à dire, mais cela m'encourage, car je ne me sens pas toute seule dans cette situation.

Je veux arriver au col et après on verra. Pas à pas, je m'y rends.

... Soudain le sommet m'apparaît si proche (60 m de dénivelé en plus) que je décide de le faire... Les Advils commencent aussi à faire effet, ce qui m'aide.

Wilder m'aide énormément, ensemble nous comptons les pas : 5, puis stop, parfois je me rends à 20 pas et j'arrête.

Laborieusement nous arrivons à 7 h au sommet : 4 h est le temps normal pour faire cette ascension même si j'ai eu l'impression de terminer en tortue !

Je reste 5 mn au sommet, car le vent s'est levé et il fait -20 degrés.

Dès que je redescends au col, mon mal de tête disparaît totalement et je n'en suis pas fâchée !

Ma descente est très rapide (1 h) et je m'ennuie de mes skis, car cela aurait été une superbe descente au milieu des crevasses.

Après le petit déjeuner à Camp MORENA, tout le monde redescend dans la vallée. Ce soir nous couchons à HUARAZ dans un bon lit douillet! Mon 1er sommet à 5686 m est fait, je suis très contente même si cela a été un peu laborieux.

Nous emballons tous nos sacs ce soir pour partir 8 jours en tente pour ALPAMAYO, demain matin.

Un sac pour les ânes, un sac pour Anne et un sac qui reste à HUARAZ (affaires dont nous n'avons pas besoin sur la montagne).

15 juillet 2009 :

3 h du matin : Réveil en sursaut, car sinus tout bouchés. Salinex, huile essentielle d'origan (4 gouttes intrabuccales) et je redors jusqu'à 6 h.

Nous partons pour la Santa Cruz vallée avec toute la grosse logistique. Pour 2 grimpeurs, il y a 2 guides, 2 porteurs, un cuisinier et porteur, 2 conducteurs d'ânes et 6 ânes + un cheval!

2 h de route jusqu'à CASHAPAMPA (2800 m). Gros soleil et très chaud car nous commençons dans des gorges très encaissées : c'est un four! Ce matin je devrais me sentir fatiguée après la grosse journée d'hier, mais pas du tout... Je me sens en pleine forme et surtout j'ai vraiment l'impression que mon acclimatation est en bonne voie.

Nous grimpons dans les gorges avec un sac de 6/7 kg. 900 m de dénivelé jusqu'au Camp 1 (3700 m), couvert en 3 h.

Nous installons notre campement et vers 16h je teste le thé de coca. Jusqu'au 23 juillet, je boirai chaque jour 2 à 3 thés de coca par jour sur les conseils de mon guide! Sous la tente, seule, j'ai besoin de mes 2 bouteilles d'eau chaude en guise de bouillottes sur

les pieds et sur le ventre chaque soir, dans mon sac de couchage : le vrai bonheur. La nuit la température va descendre aux alentours de -7 degrés.

16 juillet 2009 :

La vallée de la Santa Cruz est magnifique. Aux falaises qui nous entoure se succède, les pics enneigés à plus de 6000 m (Santa Cruz grande 6241 m, Caraz 1 et2 6020 m, Rinrijirca 5810 m). Dans la vallée, fleurs, oiseaux et Lac turquoise défilent sous nos yeux du Camp 1 au Camp de Base (4330 m).

La marche est assez longue, 12 km, mais à plat sur 11 km, avec une montée en parfaits zigzags juste dans la dernière heure. La marche est facile et je n'ai mal nulle part. Je savoure le plaisir et la chance d'être là.

Le camp de base est tout simplement splendide. Il est entouré à 360 degrés de montagnes toutes plus belles les unes que les autres : ALPAMAYO, QUITARAJU, ARTESONRAJU (la montagne qui a été prise comme modèle par la PARAMOUNT!), PUCAJIRCAS.

17 juillet 2009 :

Journée de congé
Petite marche au bord du Lac glaciaire.
Cette semaine n'a rien à voir avec la semaine dernière, tout me semble facile, léger et surtout bien moins essoufflant.

18 juillet 2009 :

Toute l'équipe c.-à-d. John, Andrew, Wilder et moi décidons de couper l'approche pour le dernier camp en 2. Nous partons donc pour Camp MORENA à 5000 m avec un sac de 7/8 kg, pour 3 h de marche dans les cailloux constamment et sur un sentier très raide.

À camp Morena, John et moi sommes dans la même tente et les 2 guides aussi.

Je n'ai pas mal à la tête, mais je décide de prendre 3 Advils chaque matin à partir de 5000 m. Ma Sa02 est à 87 et mes pulsations sont à 78 debout le soir.

19 juillet 2009 :

Camp Morena au High Camp avec le gros sac à dos environ 15 kg, avec les crampons, 2 bâtons et un piolet, car il y a 40 m à 45 degrés puis un autre 30 m à 50 degrés pour arriver au dernier Camp à 5550 m. En 2 h 45, nous sommes rendus. Je me sens en forme, tout est léger, j'espère juste que je ne fais pas mon jour de sommet aujourd'hui!!

Il fait très beau et dès que je mets mes crampons aux pieds je renais, car je n'aime pas marcher dans les cailloux (mal aux genoux!).
Surprise au High Camp, environ 30 personnes, c'est énorme et au moins 5 femmes. Du jamais vu!

Wilder et moi au sommet à 6h du matin!

20 juillet 2009 : Le grand Jour pour John et moi!

Les guides décident de se lever à minuit et de partir à 1 h avant le gros groupe d'Allemands (environ 12 grimpeurs) dont les guides ont installé des cordes fixes sur la paroi hier... Çà va être chaud!

À 1 h, le ciel est couvert et il ne fait pas froid, pas plus que -7/-8degrés. Nous partons en 1er. L'approche jusqu'à la rimaye prend 1 h.. J'ai chaud et je me déshabille 2 fois! La 1re montée à 45 degrés est raide et je ne me sens pas très bien dans cette neige molle avec des grands pas d'hommes... Mais c'est un pas à la fois.

Après la rimaye, la vraie grimpe commence! Mon guide a pris une corde de 100 mètres. Çà, va flyer !
1er relais de100 m dans la neige encore molle, j'ai hâte d'être sur du dur! De plus, les Allemands nous ont rattrapés et nous passent sur la gauche.
2e relais de 60 m sur du dur, de la neige compactée et glace pas trop dure, enfin, je trippe.

À ce 2e relais, je reçois un gros morceau de glace directement dans le foie, ce qui me coupe le souffle et me plie en 2. Les Allemands grimpent comme des mulets et font partir de gros morceaux de glace avec leurs crampons alors que ce n'est pas nécessaire à leur grimpe et que nous sommes 25 grimpeurs en action sur la paroi de 3 m de large, pas plus, et de 440 m de haut. Ils se pensent vraiment seuls sur

la montagne. Je suis très en colère, ce qui a comme répercussion de m'activer plutôt que de m'anéantir. En repartant pour le 3ème relais de 100 m je reçois 2 autres beaux morceaux de glace à gauche (bras et poignet).

Le 3e et 4e relais de 100 m est superbe, je rentre dans ma bulle malgré les blocs de glace et je grimpe le plus en douceur possible, car Andrew et John sont directement en dessous de moi (ils ont une corde de 60 m et progressent moins vite).

Arrivée au 5e relais, toujours dans le noir et dans ma bulle, je demande à Wilder combien il nous reste à grimper :
Un relais de 50 m à droite et un relais de 30 m à gauche. C'est tout, on est déjà arrivé!

De 3 m de large, le couloir se rétrécit à la largeur des épaules. Il nous faut attendre que les Allemands passent, car il y a congestion en avant. Il commence à neiger. Environ 10 mn après, Wilder redémarre...

5e relais puis le dernier que je démarre avant 2 Allemands... Quand j'arrive au sommet il est précisément 6h du matin, sous de gros flocons et dans le noir encore (le jour se lève à 7 h).

Il y a 4 Allemands au sommet et personne de ce groupe ne me félicite! Je suis la seule femme au sommet ce jour-là!

Nous allons attendre une heure au sommet que tous les grimpeurs sur la paroi sortent en haut. Nous redescendons un par un. Au 1er relais je perds mon ATC, car j'ai les mains tout engourdies par l'heure d'attente au sommet. Andrew me prête le sien. Nous utilisons des cordes fixes qu'un ami guide de Wilder vient de poser pour un groupe demain... Cela nous sauve énormément de temps pour la descente qui se fait en 1 h.

½ h de marche sur le plat et nous arrivons pile à l'heure pour le petit déjeuner !

7 h aller-retour : Bravo John et merci à toute l'équipe.

Nous décidons de redescendre au Camp de Base car il neige de plus en plus et toute l'équipe veut dormir le plus bas possible. Nous repartons vers 12 h après une bonne soupe et après avoir emballé toutes nos affaires.

Les porteurs m'aident à partir du Camp Morena, car je crains un peu la descente, pour mes 2 genoux opérés, dans les cailloux avec un gros sac à dos.

À 16 h, nous prenons le thé au Camp de Base et il grêle plus qu'il neige. La fameuse «sugar snow» est là depuis 5 h ce matin.

21 juillet 2009 :

Journée de congé.
Comme il neige, c'est vraiment ma 1re vraie journée de Farniente sous la tente et dans le sac de couchage! Ma tête est dans les nuages au-dessus d'ALPAMAYO et je n'ai pas envie de la redescendre.

22 juillet 2009 :

Camp de base à CASHAPAMPA direct, 21 km de marche de 4330 m à 2800 m. Départ sous la pluie, la neige puis le vent. En 6 h, nous sommes rendus en bas. Çà, roule! Le soir, souper avec Andrew, Wilder et John. Nous célébrons au «coca sour» et «pisco sour» (2 boissons locales) notre superbe expédition.

23 juillet 2009 :

Magasinage des cadeaux péruviens. Préparation des sacs.

24 juillet 2009 :

À 8 h, le bus privé démarre et à 2 h de l'après-midi, nous sommes à l'aéroport de LIMA.
À 22 h 30, l'avion décolle vers Toronto pour un vol de nuit.

25 juillet 2009 :

Toronto-Québec : arrivée à 14 h 55.
Mes amis m'attendent à l'aéroport, mais je suis toujours dans les nuages autour d'ALPAMAYO.
À vrai dire, je n'ai pas envie de redescendre.
C'est tellement beau là-haut et tellement trippant!

Conclusion

Je ne savais pas quelles réactions physiques et psychologiques, je pouvais avoir en très haute altitude. Le MONT BLANC ne m'avait occasionné aucune réaction. Au-dessus de 5000 m, les reins fonctionnent à plein régime et le terme pisse-minute pourrait être facilement remplacé par pisse-aux-heures !

À cette altitude, il est conseillé de boire au minimum 4 litres d'eau/jour, avec un effort physique important (l'excellent livre du Dr Pascal DALEAU : Le mal des montagnes explique tout cela et bien plus encore. Un ouvrage indispensable, facile à lire et très bien fait pour tous ceux qui vont en très haute altitude, même pour du trekking).

L'œdème est visible partout (mains, chevilles), mais surtout au niveau des yeux. Ils sont bouffis le matin au réveil avec une impression qu'ils sont 3 à 4 fois plus gros que d'habitude. Le focus est flou pour lire ou écrire.

Au PÉROU, l'air est très sec, le nez saigne facilement et les sinus sont congestionnés. L'eau salée fait des miracles, merci Pascal (DALEAU).

Les poumons et les centres respiratoires, en plein sommeil, réagissent différemment que lors de l'éveil (toujours vers 1 h du matin) avec des apnées dont j'ai eu conscience à plusieurs reprises!

Enfin, une compression importante au niveau de la racine du nez (ethmoïde, os nasal, sinus et orbites) comme si je manquais de place et que le cerveau poussait par en arrière pour gagner de l'espace au niveau des yeux et des espaces aériens de la face.

Pour toutes ses raisons, le Yoga et l'Ostéopathie avec des autotraitements m'ont beaucoup aidée à équilibrer les liquides de mon corps et dans mon corps. Les techniques que j'ai le plus utilisées pour leur rapidité d'action, ont été celles autour des orbites, ethmoïde/os nasal pour décongestionner et soulager immédiatement.

Finalement, ça va plutôt bien à 6000 mètres! À condition de bien se préparer physiquement et mentalement, à condition d'avoir un bon guide en 1:1, à condition d'avoir toute une équipe autour de soi (cuisinier, porteurs, etc.).

Si ma 1re expérience à 6000 mètres a été un réel succès du 1er coup, je le dois à toutes ses personnes et à toutes celles qui m'ont aidée à me préparer à Québec.

Merci à vous tous et toutes car derrière un ou une Alpiniste, il y a toujours une grosse équipe de professionnels qui travaillent dans l'ombre.

MILLE MERCIS À VOUS TOUS ET TOUTES

Pour voir les photos de l'expédition
http://www.adventureconsultants.com/adventure/Alpamayo2009Dispatches/

ENJOY IT !

BIBLIOGRAPHIE :

Le mal des montagnes Pascal DALEAU Expé-trek Conseil

Classic Climbs of the Cordillera Blanca Peru Brad JOHNSON

Tous droits réservés © Anne DAVID Août 2009

Il vient un moment où on répond à un certain appel,
Où le monde doit s'unir pour ne devenir qu'un
Il y a des gens qui meurent
Et il est temps de tendre la main à la vie,
Le plus grand cadeau qui soit.

On ne peut pas continuer à prétendre jour après jour
Que quelqu'un, quelque part, changera bientôt les choses
Nous faisons tous partie de la grande famille de Dieu
Et la vérité vous savez,
C'est que l'amour est tout ce dont on ait besoin.

Nous sommes le monde, nous sommes ses enfants
Nous sommes ceux qui créent un avenir meilleur
Alors commençons à donner
C'est un choix que nous faisons
Nous sauvons nos propres vies
Et vraiment nous créons un avenir meilleur,
Toi et moi.

Envoyez-leur votre coeur
Afin qu'ils sachent que quelqu'un se soucie d'eux
Et leurs vies en seront plus fortes et plus libres
Comme Dieu nous en l'a montré en changeant des pierres en pain
Nous devons tous tendre une main secourable.

Nous sommes le monde, nous sommes ses enfants
Nous sommes ceux qui créent un avenir meilleur
Alors commençons à donner
C'est un choix que nous faisons
Nous sauvons nos propres vies
Et vraiment nous créons un avenir meilleur,
Toi et moi.

Quand tu es sur le pavé, tout paraît sans espoir,
Mais si seulement tu gardes la foi il est impossible de tomber
Il nous faut réaliser qu'un changement ne peut arriver
Que si nous demeurons tous unis.

Nous sommes le monde, nous sommes ses enfants
Nous sommes ceux qui créent un avenir meilleur
Alors commençons à donner
C'est un choix que nous faisons
Nous sauvons nos propres vies
Et vraiment nous créons un avenir meilleur,
Toi et moi.

WE ARE THE WORLD... Michael Jackson