

Quelques infos santé votre voyage :

Pour nos séjours en altitude (Ladakh/Zanskar), il est recommandé de visiter votre dentiste et votre médecin pour faire un bilan de santé et vous assurer de ne pas présenter de contre-indications à un séjour en altitude telles que : maladie cardiaque non stabilisée, insuffisance respiratoire chronique, certaines maladies sanguines, affections psychiatriques graves, bronchite chronique

Assurance



Notre agence ne propose pas ce service à nos clients.

Seules nos équipes (guides, cuisiniers, porteurs) sont assurées par une compagnie d'assurance locale. Il est donc obligatoire de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins, couvrant le secours par hélicoptère pour tous les circuits en montagne (Ladakh, Zanskar).

Veillez également vous assurer que la police d'assurance ne considère pas l'altitude de l'intervention comme clause d'exclusion. La moindre ambiguïté dans le contrat peut dangereusement retarder l'envoi d'un hélicoptère. Nous vous conseillons de bien vérifier que les montants garantis par votre police d'assurance couvrent le prix d'un secours en hélicoptère (le tarif d'une évacuation hélicoptérée s'élevant au minimum à 2 400 €).

S'il advenait que des frais médicaux ou de secours n'étaient pas couverts par l'assurance du client (exemple : rapatriement par hélicoptère en haute montagne, secours en régions éloignées, etc.), la totalité des frais sera à sa charge.

Il vaut souvent la peine de payer quelques euros de plus et prendre une assurance de qualité qui couvre tous les imprévus.

L'ambassade de France conseille les assurances suivantes : EUROP ASSISTANCE et INTER MUTUELLES ASSISTANCE

Avant votre arrivée en Inde nous vous enverrons un formulaire à remplir et à nous renvoyer par mail concernant les coordonnées de l'assurance à laquelle vous aurez souscrit ainsi que les coordonnées d'un de vos proches dans votre pays de résidence.

Eau

Il est fortement déconseillé de boire de l'eau non traitée et non filtrée. Vous trouverez de l'eau en bouteille capsulée partout dans les grandes villes.

En trekking, il est conseillé d'emporter des pastilles pour purifier l'eau, les bouteilles en plastique ne sont pas recyclées et sont nocives pour l'environnement.

Mal aigu des montagnes (circuits trek/ jeep safari Ladakh Zanskar)

Le "mal aigu des montagnes" est dû à un défaut d'oxygénation du cerveau consécutif à une mauvaise acclimatation. Il est indépendant de votre condition physique. L'incidence du mal aigu des montagnes est variable mais augmente très rapidement avec l'altitude. Il peut apparaître après un délai de quelques heures en altitude. Il régresse avec l'acclimatation et disparaît immédiatement à la descente.

Les symptômes bénins : des maux de tête, des troubles digestifs (nausées, vomissements), une fatigue persistante au repos, une insomnie, une respiration courte même au repos.

Les symptômes plus alarmants: une diminution du volume des urines, l'apparition d'œdèmes (gonflements) qui sont souvent localisés aux yeux, à la face, aux mains et aux chevilles.

L'accumulation de trois de ces symptômes nécessite d'interrompre la montée et de redescendre à une altitude inférieure jusqu'à complète disparition des symptômes.

Dès que vous commencez à ressentir les effets de l'altitude, prévenez immédiatement votre guide.

Pour prévenir le mal d'altitude, il faut marcher lentement, en respirant à fond, bien s'hydrater, peu mais souvent à partir de 3 000 m.

Se hâter lentement permet de monter plus haut !!!

Tous nos circuits sont étudiés avec soin pour écarter les risques d'une mauvaise acclimatation. Au-dessus de 3 000 m, nous prévoyons souvent des paliers d'acclimatation.

Vaccination



Aucun vaccin n'est obligatoire mais les vaccins contre la tuberculose et l'hépatite sont recommandés et doivent être à jour ainsi que le DTP (diphtérie, tétanos, polio).

Vous pouvez également consulter la page de l'ambassade de France très complète à ce sujet

Paludisme

Himalaya : aucune prévention ni protection nécessaires au dessus de 1300 m d'altitude. En dessous, la protection contre les moustiques s'impose : répulsifs et vêtements couvrants.

Kerala et Tamil Nadu : le paludisme a été, en principe éradiqué et la protection individuelle contre les moustiques suffit : répulsifs et vêtements couvrants. On devra, au minimum, se protéger individuellement à l'aide de répulsifs, et il est fortement conseillé d'adjoindre un traitement préventif, surtout en période de mousson (mi juin- mi septembre). Bien que le paludisme soit présent sous une forme assez bénigne, ces régions sont classées dans le groupe 2 : donc prévention par Savarine ou Malarone.

Autres risques

Les infections d'origine alimentaire sont fréquentes en Inde. Redoublez donc de vigilance, dans le choix de vos boissons et repas.

En période de mousson, la mer est beaucoup plus dangereuse, les courants plus violents, et les risques de noyade sont présents sur toutes les côtes.

2 sites pour de plus amples informations :

Site de l'Ambassade d'Inde à Paris : www.amb-inde.fr

Site du Ministère français des Affaires Etrangères : Conseils aux Voyageurs du Ministère français des Affaires Etrangères : www.diplomatie.fr

Marcher dans les Himalayas est accessible à tous.

C'est prendre le temps de regarder autour de soi, de "déconnecter" du rythme trépidant de nos villes occidentales.

C'est aussi savoir échanger par un regard ou un sourire un moment de complicité avec l'autre.

Pour mieux apprécier votre randonnée et ne pas la transformer en calvaire ! Un minimum de condition physique est nécessaire.

Entraînez-vous avant de partir en pratiquant la natation, le vélo, la course à pied et, pourquoi pas oubliez l'ascenseur et montez quelques étages à pied chaque jour.

