



## Quelques infos santé pour votre voyage :

Pour nos séjours en altitude, 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 assurés 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.

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 serait 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 : EUROPE ASSISTANCE et INTER MUTUELLES ASSISTANCE

Avant votre arrivée au Népal nous vous enverrons un formulaire à remplir et à nous renvoyer par mail concernant les coordonnées de l'assurance à laquelle vous aurez souscrite ainsi que les coordonnées d'un de vos proches dans votre pays de résidence. Nous nous chargeons de faire la déclaration en ligne à l'ambassade de France, de Suisse ou de Belgique à Kathmandu.

### Eau

Il est fortement déconseillé de boire de l'eau non traitée et filtrée. Vous trouverez de l'eau 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.

### Légumes:

Au Népal ne jamais manger de légumes crus, les manger uniquement cuits et bien lavés et peler systématiquement les fruits.

### Mal aigu des montagnes

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 (gonflement) qui sont souvent localisés aux yeux, à la face, aux mains, 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.

**Que se passe t'il en cas d'accident?**

**Parfum d'Aventure** peut emporter un téléphone satellitaire pour les trekkings en très haute altitude et les expéditions pour demander les secours d'urgence.

Sinon sur les itinéraires classiques comme tour des Annapurna, Langtang, Mustang, camp base des Annapurna, ou de l'Everest on peut trouver des postes de téléphone presque dans chaque village.

En cas d'accident, quelqu'un de l'équipe se chargera d'accompagner le trekkeur jusqu'à l'hôpital ou dispensaire le plus proche où un hélicoptère se chargera du rapatriement.

Pour cela, **Parfum d'Aventure** exige une assurance personnelle couvrant les frais de rapatriement

## **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

<http://ambafrance-np.org>

**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.

