

Quelques infos santé:

Assurance



Notre agence ne propose pas ce service à nos clients.

Il est donc obligatoire de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins.

Il vaut souvent la peine de payer quelques euros de plus pour se prémunir d'une assurance de qualité qui couvre tous les imprévus.

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. Pour un voyage au Tibet sans souci, il est indispensable d'être en bonne santé. Ceux qui auraient des doutes doivent effectuer un bilan médical avant le départ.

Mal d'altitude

Le principal risque est lié à l'altitude qui entraîne, chez certaines personnes, le *mal aigu des montagnes*.

Lhasa est à 3 650 m d'altitude. Une bonne partie des voyageurs, qui arrivent directement de la plaine à cette altitude, vont souffrir de maux de tête, d'essoufflement, de nausées, de malaises... Rien d'inquiétant pour la plupart d'entre eux : il suffira de se ménager, de ne faire aucun effort physique et de ne prévoir aucune excursion pendant les premiers jours, de boire beaucoup (à l'exclusion de boissons alcoolisées), de dormir et de ne pas fumer.

En bref, se laisser vivre et se reposer en attendant que l'acclimatation se fasse naturellement. Ce processus pourrait être accéléré par divers médicaments, par exemple la Coramine-glucose. À voir impérativement avec votre médecin avant de partir. Aussi de nombreux remèdes locaux (MAM se dit *gaoshanbing*) ou du paracétamol.

En cas de forte crise, la seule solution reste de redescendre calmement à un niveau d'altitude un peu moins élevé. La majorité des hôtels de Lhasa sont équipés de bouteilles d'oxygène.

Pour les trekkeurs

Il est **obligatoire** de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins, couvrant le secours par hélicoptère pour tous les circuits en montagne.

Veuillez 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 héliportée 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.

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.

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

Maladies courantes

On a affaire à un pays très pauvre, à l'hygiène très défectueuse, ce qui signifie une présence élevée de toutes les maladies suivantes : diarrhée, hépatite A, fièvre typhoïde, salmonellose et shigellose, amibiase, giardiase et toutes les autres maladies dites « des mains sales ».

Il est indispensable de respecter les « précautions universelles ».

Il n'y a pas de paludisme à cette altitude.

Précautions

Faire attention à l'**air froid et poussiéreux** qui cause des infections respiratoires. Traiter le moindre rhume avec attention, une simple toux peut empirer rapidement.

Les rayons du soleil : redoutables à ces altitudes. Apporter une crème solaire à fort indice de protection, un baume pour les lèvres, des lunettes de montagne et un chapeau.

Les chiens : évitez-les autant que possible, les morsures sont courantes, la rage également.

- Enfin, à ceux qui portent des lentilles, nous conseillons d'opter plutôt pour des lunettes, en raison de la poussière, de la sécheresse et du vent.

Les hôpitaux des grandes villes sont acceptables pour les petits pépins, en cas de coup dur, mieux vaut soit se faire rapatrier, soit se faire acheminer vers une capitale asiatique plus proche : Bangkok, Hong Kong ou Singapour.

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'emmener des pastilles pour purifier l'eau, les bouteilles en plastique ne sont pas recyclées et sont nocives pour l'environnement.



Vaccination

Aucun vaccin obligatoire, Vaccins conseillés : hépatite A et B, méningites A et C, rage, tétanos, poliomyélite, typhoïde,

Zone 1 : pas de traitement antipaludéen à prévoir,