

MINI GUIDE GLOBAL NOMAD TIBET

COMMENT

RESTER EN BONNE SANTÉ

LORS D'UN VOYAGE AU TIBET ?



LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Les gens **réagissent différemment** au mal des montagnes.

Voici **quelques conseils** pour éviter les problèmes.



Avant le départ, si vous avez déjà des problèmes de santé, consultez votre médecin pour vérifier si vous pouvez aller au Tibet.

A l'arrivée, et surtout le premier jour, reposez-vous, **ne marchez pas trop et ne courez surtout pas.**

Si vous partez avec vos enfants, vérifiez qu'ils ne courent pas ou ne dévalent pas les escaliers par exemple.



Buvez beaucoup, surtout si vous êtes au-dessus de 3 500 m, et **allez aux toilettes.**

Le plus grand risque en altitude est l'**œdème**, une rétention d'eau qui peut être évitée en buvant beaucoup.

En cas de problème

- **Informez le guide** si vous ne vous sentez pas bien, surtout si vous êtes à plus de 4 000 m d'altitude.
- Vous pouvez prendre des **médicaments** contre le mal des montagnes tels que les granules de Coca (homéopathie), de l'Aspegic 500 (si l'altitude vous donner des maux de tête) ou du Diamox (mais demandez conseil à votre médecin).

En cas de problème grave

Il est impératif de **redescendre à plus basse altitude**. Et au pire, prendre l'avion pour quitter le Tibet (pour Chengdu par exemple). D'où que vous soyez, le guide pourra vous conduire le plus rapidement possible à **l'hôpital ou à l'aéroport le plus proche**.

Avant de partir, assurez-vous d'avoir une **assurance médicale et rapatriement** pour couvrir tous les frais nécessaires.



LA DIARRHÉE

Voici **quelques conseils** pour éviter la diarrhée.



Ne buvez pas l'**eau du robinet** sans la faire **bouillir** au préalable.

Ne prenez pas de boissons avec des glaçons (généralement faites avec l'eau du robinet).



Évitez de manger des aliments pas assez cuits (sauf les fruits ou les légumes que vous épluchez vous-même).

Vous pouvez prendre des médicaments contre la diarrhée tels que Smecta, Imodium et Tiorfan (mais demandez conseil à votre médecin).

Notez que **votre guide n'est pas autorisé à vous donner des médicaments**. En cas de problème de santé, vous devrez utiliser les médicaments que vous apportez ou alors vous rendre dans un hôpital local.