

Trek au Népal, Tibet ou Bhoutan

IMPORTANT : Pour tous les treks, les sacs que vous allez confier aux porteurs ne doivent pas comporter de roulettes, et le poids ne doit pas excéder 10kg pour respecter les porteurs qui portent normalement deux sacs (approx 20kg).

EQUIPEMENT

Moyenne montagne :

- Duvet -5° , veste gore-tex ou anorak, chaussures de cuir ou bonnes tennis, cape de pluie.
- T-shirt ou chemise dans la journée, pull et anorak le soir.
- Risque de pluie limitée sauf de Juillet à Septembre.

Haute montagne :

- Duvet – 20° , sur-duvet éventuellement, veste en duvet, fourrure polaire, gants et bonnets, collants ou surpantalon (genre K-way), cape de pluie.
- Risque de pluie limitée sauf de Juillet à Septembre.

CLIMATS

En règle générale : Nous sommes dans l'hémisphère Nord à la latitude de Tanger, donc même genre de climat qu'en Afrique du Nord. L'altitude ne faisant qu'augmenter les extrêmes en plus ou en moins.

Très chaud : de Mai à fin Septembre

Chaud : en Mars/Avril – Octobre/Novembre



Froid : Décembre – Janvier – Février

La montagne reste toujours dangereuse et imprévisible: un orage ou une tempête de neige peut éclater à tout moment, à toutes les altitudes. Qui peut le plus peut le moins !

BAGAGES

Vêtements

- Chaussures de trek
- Chaussures légères ou sandales
- Paire de tongs
- Chaussettes de marche (3 paires minimum)
- 2 pantalons de randonnée
- 1 ou 2 T-shirts à séchage rapide (pas en coton)
- Pull-over chaud ; sweat en polaire
- Veste de montagne
- Vêtement de pluie
- Gants et bonnet
- Chapeau
- Maillot de bain
- Sous-vêtements

Equipement

- Sac de couchage (entre -5° C à -20° C en haute altitude ; jusqu'à -5° C en moyenne altitude)
- Sac à viande (facultatif)
- Sac de voyage souple (type sac marin 80L environ) PAS DE VALISE !



- Sac à dos (40L environ) pour vos affaires de la journée
- Lampe frontale et piles de rechange
- Bâtons de marche
- Lunettes de soleil polarisées
- Ecran solaire (indice fort)
- Gourde
- Pastilles de purification pour l'eau (type Micropur)
- Appareil photo, piles et chargeurs
- Trousse de toilette et serviette de bain

Divers

- Papier toilette
- Trousse à pharmacie (Voir santé)
- Couteau de poche
- Lessive (biodégradable)
- Solution hydro-alcoolique
- Baume à lèvres

SANTÉ

Pour venir au Népal, aucun vaccin n'est obligatoire. Il est cependant recommandé de faire les vaccins suivants :

- Diphtérie, tétanos, poliomyélite
- Hépatite A et B
- Typhoïde (en cas de séjour prolongé et dans des conditions précaires)
- Rage (en cas de séjour prolongé)



- Paludisme : Le paludisme est présent dans les 20 districts des zones rurales du Terai au Népal, situées le long de la frontière avec l'Inde. Il est aussi présent en Inde toute l'année en dessous de 2000m d'altitude.

==> Protégez-vous bien des piqûres de moustiques ! Il est possible de prendre un traitement préventif contre le paludisme, comme la MALARONE® par exemple.

Demandez conseils à votre médecin traitant ! N'oubliez pas de planifiez vos injections à l'avance

Il est conseillé de prendre une petite trousse à pharmacie avec vous, en cas de problèmes.

En cas de maux de tête : aspirine, paracétamol.

En cas de diarrhée : Immodium, ercefuril, diarced, smecta.

En cas de vomissements : Primperan.

En cas de problèmes dans les transports : Nautamine, scoroderm.

En cas de bobos: Antiseptique, ciseaux, pansements, anti-moustiques

Pour purifier l'eau si vous n'avez pas d'eau minérale avec vous : pastilles Micropur par exemple.

En trek, le mal aigu des montagnes (MAM) survient à partir de 3000/4500m. Il peut se manifester par des troubles respiratoires (essoufflements) et/ou neurologiques (troubles du sommeil, vomissements, maux de tête). Dans les cas les plus graves, cela peut parfois conduire au décès. Il est impératif de s'adapter progressivement à la haute altitude afin de prévenir au mieux ce risque.

