



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

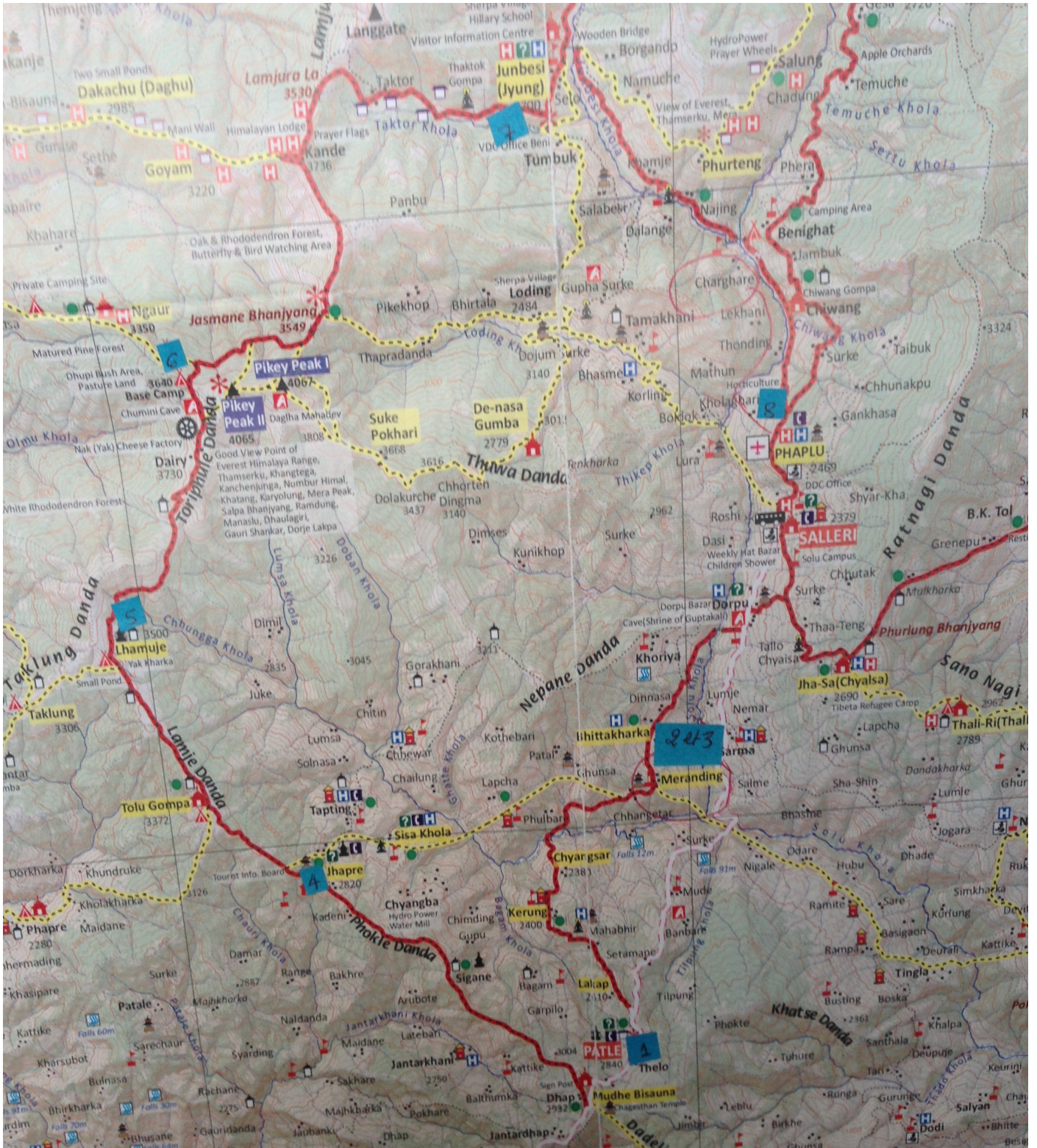
*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Pikey Trek Voyage solidaire 13 jours/12 nuits sur place

Le Pikey Peak (4065m) est le plus haut sommet du Solu, par temps clair ses vues sur le lever et coucher du soleil sont spectaculaires ! Le point culminant de ce trek sera la chaîne de l'Himalaya du Mont Everest, Makalu, les Sherpa et autres cultures communautaires, des yacks, des monastères cachés, des vues panoramiques et des paysages pittoresques, découverte de la vie des villageois. Aimer la marche et le désir d'admirer la vue panoramique de montagnes s'exposer à des modes de vie différents est essentiels pour apprécier le trek. Ce circuit est original dans le Solu, région de l'Everest mais très loin de la foule du Khumbu vous rencontrez peu de touristes tout au long de votre trekking la convivialité et l'authenticité de ce trek hors sentiers battus.

Hôtel à Kathmandu : 3 nuits
Monastère à Kathmandu : 1 nuit
Circuit hors de sentiers battus
Altitude maximum : 4065m (Pikey Peak)
Village de Merangding : 2 nuits

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 En Jeep- Kathmandu/Patale (très belle vue sur l'Everest)
- Jour 03 Patale/Arrêt à l'école d'Angpang voir ordinateurs/Merangding
- Jour 04 Merangding visites les projets
- Jour 05 Merangding/Jhapre
- Jour 06 Jhapre/Lhamuje (Yak Kharka)
- Jour 07 Lhamuje/Camp de base de Pikey Peak
- Jour 08 Camp de base/Pikey Peak/Junbesi
- Jour 09 Junbesi/Phaplu
- Jour 10 Envol - Phaplu/Kathmandu
- Jour 11 Kathmandu Bodnath/Patan/Durbar squar
- Jour 12 Kathmandu Pashupatinath/Bhaktapur/Swayambunath
- Jour 13 Transfert à l'aéroport



Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel puis installation. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais « Népalais chulo » Dans ce dîner de premier jour il vous sera

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal

servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement: Hôtel Vaihali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 En Jeep privé- Kathmandu/Patale (2840m)

Après petit-déjeuner départ pour le village de Patale en Jeep privé environ 8h de route est nécessaire pour arriver à Patale. Sur la route beaux paysages et les maisons typiques Népalais. Depuis ce village de Patale avec un beau temps vous allez voir une vue magnifiques sur l'Everest et ses montagnes alentours.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Patale/ Merangding (2210m)

Petit-déjeuner puis départ pour le village d'Angpang où vous allez visiter l'école et les 15 ordinateurs que vous avez achetés en 2016. Ensuite environ 1h de marche sont nécessaire en descente pour atteindre la rivière traverser un petit pont en bois vous verrez également une petite générateur électrique du village. Nous allons déjeuner ici puis monter raide environ 1h vers l'école de Merangding puis 30 minutes de marche est nécessaire pour arriver jusqu'à la destination environ 5h de marche pour la journée.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Merangding visites les projets.

Petit-déjeuner puis départ pour visiter les projets réalisés comme réserve d'eau source de Balthan il faut environ 1h de marche, réserve d'eau du village, école, panneaux solaire, les ordinateurs, poulailler etc....

Vous pouvez voir tous les projets réalisés sur nos sites www.bhim-magar.com ou notre association ADN <http://association-developpement-nepal.e-monsite.com>

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Merangding/Jhapre (2820m)

Petit-déjeuner puis nous commençons la randonnée vers le village de Sisa khola puis nous montons pratiquement tout au long de trek. Aujourd'hui vous verrez seulement les villages et des champs de la culture maïs, pomme de terre et les légumes. Nous allons arrêter notre pause déjeuner à Khamding à côté de l'école. Après déjeuner nous continuons en monter progressivement environ 7 à 8h pour arrivée au village de Jhapre.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Jhapre/ (Yak Kharka) Lhamuje (3500m)

Après petit-déjeuner nous allons partir vers Tolu Gompa ensuite nous arriverons Yak Kharka (Lhamuje). En quittant Jhapre, nous suivrons la piste qui monte plus haut dans la végétation alpine. Progressivement, nous monterons à travers des monastères datant des centaines d'années, stupas bouddhistes et murs Mani environ 4h de marche pour arriver à votre camp. L'après midi marche aux alentours pour s'acclimater.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Lhamuje /Camp de base de Pikey (3640m)

Après petit-déjeuner tranquillement départ vers le camp de base de Pikey aujourd'hui c'est la journée courte. Nous continuerons à traverser plusieurs yaks élevages champs ouverts avec de bonnes vues de alentours, nous pouvons également visiter la fromagerie si c'est ouvert lors de notre passage environ 3/4h de marche pour la journée. Arrivé au camps de base installation déjeuner puis temps libre. L'après midi nous pouvons aller jusqu'à au sommet de Pikey pour voir le coucher de soleil et pour s'acclimater pour ce qui veulent.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Camp de base/Pikey Peak/Junbesi (2700m)

Nous nous réveillons tôt le matin pour aller voir le lever du soleil sur les magnifiques montagnes il faut environ 1 heure pour atteindre le sommet. Pikey Danda est situé à (4065m) d'altitude et offre des vues panoramiques spectaculaires de l'Everest (8848m), Makalu, Thamserku, Kanchenjunga, Number Himal, Mera peak et les régions. Après avoir passé un moment pour prendre les photos, nous suivrons le sentier qui est une descente facile à travers les paysages pittoresques et les villages dispersés il faut environ 6 à 7h de marche pour arriver à Junbesi.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Junbesi/ Phaplu (2469m)

Dernière jour de trek après petit-déjeuner nous allons continuer descente en suivant la rivière du Junbesi Kholā, nous allons traverser un pont suspendu ensuite nous continuons de suivre le chemin tout au long de la rivière jusqu'à Beni nous allons faire le pause déjeuner ici. Après déjeuner remonter vers le village de Phaplu qui est environ 3 heures de marche d'ici. L'aéroport de Phaplu, dans le district de Solu : Le Solu Khumbu, signifie la vallée inférieure et supérieure de la région de l'Everest, et abrite les légendaires Sherpa. Le Solu Khumbu est la porte d'entrée du Mont Everest (8848m), la plus haute montagne du monde. Arrivée à Phaplu installation puis temps libre ou promenade aux alentours du village.

Hébergement : Sous tente

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Envol - Phaplu/Kathmandu puis journée libre

Petit-déjeuner puis vol pour Kathmandu. Arriver à l'aéroport puis transfert au monastère installation et temps libre. Au monastère vous pouvez assister la séance de méditation est de 6h à 7h et l'après midi du 16h à 17h la puja (prière). La pûjā est un rituel de vénération. Elle se présente sous plusieurs formes : rites quotidiens, pèlerinages, prières, cérémonies l'invocation, réalisée par le pûjari, débute par le tintement d'une clochette, qui appelle la divinité, d'encens, accompagnée de musique et de la récitation de mantras.

Hébergement: Au monastère

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Kathmandu visites Patan/Swayambunath/Durbar squar

Après petit-déjeuner départ vers 9h pour découvrir les sites culturels Patan, Swayambunath et Durbar Squar. Patan, ancienne ville royale, autrefois capitale et ville d'art, Lalitpur (la Cité de la Beauté) est située à 6 kilomètres au sud du centre de Kathmandu avec l'extension des deux villes la seule démarcation visible est la rivière Bagmati. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville.

Swayambhunath, l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline à 4 km à l'ouest. Le stupa est l'un des sanctuaires bouddhistes les plus saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Durbar Square, le cœur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité.

Hébergement: Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Kathmandu Pashupatinath/Bhaktapur/Boudnath

Après petit-déjeuner départ vers 9h pour découvrir les sites culturels Bodnath, Bhaktapur et Stupa de Boudhnath. **Bouddhanath Stupa**, environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou est le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Des centaines de moulins à prière et 108 petites statues de Bouddha l'encerclent. Les yeux de Bouddha fixent les quatre points cardinaux. Bodnath les Népalais prononcent boudha, le nom vient de boudanath et signifie < seigneur de l'illumination paradis> est à la fois le haut lieu du bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain. Il faut toujours contourner le stupa par la gauche. Parce que c'est le sens cosmique, les planètes tournent dans le même sens par la gauche autour du soleil.

Bhaktapur, 13 kilomètres à l'est de Kathmandu la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14ème aux 16ème siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12ème siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla. La place de Durbar Square se situe le Palais aux 55-fenêtres, qui était le siège de la royauté avant 1769. Il abrite le National Art Gallery. La place de Tamaudi place publique, Le Nyatpol Temple, dédié à la déesse Lakshmi, se trouve dans ce carré. Construit en 1702 avec 5 étages, c'est le plus grand temple pagode du Népal. On peut y voir également le quartier des potiers.

Pashupatinath, centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédié à Shiva. Pashupatinath: l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau. Le

temple, sa forme actuelle date du XVII^{ème} siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les brahmanes pieux (croyant) s'y rendent chaque matin dans la rivière Bagmati.

Hébergement: Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Transfert à l'aéroport
Petit-déjeuner

Sont inclus dans le prix:

- Transferts aéroport / hôtel / monastère/aéroport
- Hébergement à Kathmandu Hôtel et monastère en pension complète
- Transports, visites guidées et entrées des monuments
- Billet d'avion Phaplu/kathmandu, taxes d'aéroport
- Permis de trek plus TIMS card
- Guide, porteurs et assistance guides
- La pension complète pour tout le séjour
- Boisson thé, café et eau minérale à Kathmandu seulement.
- Hébergement sous tente pendant le trek
- Matériel, ustensiles de cuisine, vivres, les tentes, matelas etc..
- Assurance pour le guide, assistant guides et porteurs
- Dîner dans un restaurant typique népalais à Kathmandu avec spectacle

Ne sont pas inclus dans le prix:

- Vol international
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de kathmandu
- Sac de couchage pendant le trek
- Prévoir 1 photo d'identité pour le visa, les boissons sodas et alcools
- **L'assurance accident/secours hélicoptère /soins médicaux**
- Équipement personnel, tout ce qui n'est pas mentionné dans le programme

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**

- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et

réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royale népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Térai en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire

