



# 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*

---

## *Everest Trek d'aventure Passage de trois cols plus de 5000m*

*20 jours/19 nuits sur place*

Cette randonnée offre une vue étendue des plus hautes montagnes supérieur à 8000m et beaucoup de petites crêtes autour de cette zone, magnifiques paysages, monastères bouddhistes, de beaux villages sherpa où vous aurez l'occasion de découvrir leur mode de vie, leur religion, leur coutumes et traditions. Cette région est située dans le Parc national (1148 km carrés) de Sagarmatha qui a été créée en 1976, le parc a été ajouté à la liste du site du patrimoine mondial en 1979. La flore et la faune sont d'autres attractions du parc national ; chèvres de montagne, cerfs, espèces rares de panda rouge et de léopards des neiges et également des forêts de pins, de bouleau et fleurs de rhododendrons.

Le trek commence de Lukla-Namche Bazar-Thame, va sur [Ranjo-la pass 5390m](#) et Gokyo Ri via Gokyo. De Gokyo, vous allez traverser Nagozumda glacier passer [Cho-la pass 5368m](#) et puis suivre la voie au camp de base de l'Everest [Kalapathar 5545m](#). Après la visite, nous traversons [Phokalde pass 5435m](#) de Lobuche pour atteindre la Vallée de Chhukung descente à Lukla via Dingboche, Tengboche et Namche Bazar.

20 jours dont 16 de trek

Altitude maximum (5545m) à Kala-Pathar

Très bons marcheurs, bonne condition physique, soutenu

Prévoir des vêtements chauds.

Portage: porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)

Hôtel à Katmandu : 3 nuits

De préférence : mars à mai /octobre-novembre

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Envol Kathmandu/ Lukla/Phakding
- Jour 03 Phakding/ Namche Bazar
- Jour 04 Namche journée d'acclimatation.
- Jour 05 Namche/ Thame
- Jour 06 Thame/ Lungden
- Jour 07 Lungden/ Renjo la pass /Gokyo
- Jour 08 Ascension Gokyo Ri /Thangna
- Jour 09 Thangna / chola pass / Dzonglha
- Jour 10 Dzonglha / Lobuche
- Jour 11 Lobuche journée d'acclimatation.
- Jour 12 Lobuche / Gorak shep

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

- Jour 13 Gorak shep/camp de base de L'Everest /Lobuche
- Jour 14 Lobuche /Chukung / Via pokalde Pass
- Jour 15 Chukung/ Tangboche
- Jour 16 Tengboche /Manjo
- Jour 17 Manjo/Lukla
- Jour 18 Envol Lukla/Kathmandu
- Jour 19 Journée libre en cas d'annulation du vol
- Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

#### Programme jour par jour.

Jour 01 Arrivée/Kathmandu (1334m)

Accueil à l'aéroport puis transfert et installation à l'hôtel.

Dans ce dîner de premier jour il vous sera 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 Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Envol Kathmandu/ Lukla (2865m) /Phakding (2650m)

Départ tôt le matin de Katmandu pour Lukla (2840 mètres). Vol panoramique sur de petits avions de maximum 18 places.

Départ du trek sur un chemin bien pavé, fait d'une succession de montées et descentes. Belles vues sur la vallée surplombant la Dushi Kola. Traversée des villages de Chheplung, Thado Koso, Ghat, pour arriver à Phakding environ 3h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +215m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 03 Phakding/ Namche Bazar (3440m)

Après petit-déjeuner départ pour le village de Namche (capitale des sherpas) La piste suit la rivière dudhkoshi on atteint le village de Zamphuti d'où la vue sur le Thamserku est fantastique, montée via Chomoa, Monjo qui est l'entée du parc de Sagarmatha. Nous rejoignons Jorsale puis montée assez raide jusqu'à Namche capitale du pays Sherpas. 6h de marche.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +790m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 04 Namche journée d'acclimatation.

Temps libre, possibilité de visiter le musée Sherpas pour découvrir la

Culture des peuples du Khumbu, nombreuses échoppes. Si cela tombe un samedi, ne pas manquer le marché hebdomadaire de Namche Bazar, lieu d'échanges de tout le Khumbu, riche en couleurs et scènes insolites.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 05 Namche/ Thame (3800m)

Petit-déjeuner puis départ en direction de beau village Sharpa Thame environ 4h de marche. Ce village est le lieu de naissance de Tenzing Norgay Sherpa, le premier à avoir conquis l'Everest. Il y a un magnifique monastère au-dessus du village à visiter l'après midi.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +360m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 06 Thame/ Lungden (4300m)

Nous marchons dans un superbe paysage sur une ancienne route de commerce au Tibet pour le village de Lungden. Sur la route nous pouvons observer des variétés de plantes, des animaux, la culture Sherpa et ses villages environ 5h de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +500m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 07 Lungden/ Renjo la pass (5390m)/Gokyo (4790m)

Une longue journée, car nous avons à marcher environ 5 heures pour atteindre le col de Renjo la (5390m). Après une brève escale profitons de la beauté étonnante de la chaîne de l'Everest et de prendre des photos, nous démarrons sur un parcours de descente difficile pendant environ 3 heures pour parvenir au village de Gokyo le long de l'étonnante et belle rivière dudh Kunda.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +673m

Dénivelé : -990m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 08 Ascension Gokyo Ri (5463m)/ Thangna (4500m)

Tôt le matin environ 2h de montée, l'Everest, le Lhotse, le Cho Oyu, le Gyachung Kang, le Makalu, le Cholatse sont à couper le souffle ! Nous retournons sur nos pas jusqu'à Gokyo déjeuner puis continuer en descente vers Thangna environ 6/7h de marche pour toute la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +1063m

Dénivelé : - 963m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 09 Thangna / chola pass (5368m) vers Dzonglha (4850m)

Journée difficile pour passer le col de Chola pass cela implique un parcours de glacier sur le côté Est, un piolet est nécessaire pour négocier le petite icefall au pied du glacier. De l'autre côté du col il n'y a aucun problème. Après le col, nous descendons par un sentier raide à Dzonglha. D'ici nous admirons l'Ama Dablam et de nombreux autres sommets environ 6h de marche. De Dzongala, vous apprécierez encore le fantastique vu des alentours.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +868m

Dénivelé : - 518m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 10 Dzonglha / Lobuche (5018m)

Petit-déjeuner puis tranquillement départ pour le village de Lobuche. La piste continue le long d'une moraine offrant une vue superbe sur le Kala Pattar et le Pumori une atmosphère de pure haute montagne de la région l'Everest environ 4h de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +168m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 11 Lobuche journée d'acclimatation.

Aujourd'hui vous pouvez visiter le centre de recherche scientifique de haute altitude de Laboratoire / Observatoire international Pyramid est situé à Lobuche. Depuis 1990, elle offre à la communauté scientifique internationale une occasion inestimable d'étudier l'environnement, le climat, la physiologie humaine et la géologie dans une zone protégée de montagne éloignée. La Pyramide est gérée conjointement par le Comité Ev-K2-CNR et l'Académie des Sciences et Technologies du Népal (NAST). A ce jour, 520 missions scientifiques y ont été réalisées par 220 chercheurs de 143 institutions scientifiques différentes dans plusieurs pays.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 12 Lobuche / Gorak shep (5160m)....ascension kala patthar (5545m)

Sentier rocailleux avec un peu de vent nous montons vers Gorak shep vue sur le Pumori, C.B.E et le glacier dans l'après midi quand le soleil se couche sur l'Everest ascension de l'un des derniers points de vue face à l'Everest et au Nuptse, le Kala Pattar puis retour à Gorak Shep 3/4 h de marche.

Hébergement : lodge

Dénivelé : +527m

Dénivelé : - 385m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 13 Gorak shep/camp de base de L'Everest (5364m) /Lobuche (5018m)

Tôt le matin départ vers le camp de base de L'Everest. Montée le long de la moraine du glacier du Khumbu jusqu'au camp de base près de l'icefall puis retour à Lobuche via Gorak shep le même chemin environ 6 heures de marche pour toute la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +204m

Dénivelé : - 346m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 14 Lobuche / Chukkung (4710m)

Petit-déjeuner puis départ en direction de Pheriche pour prendre le sentier vers Kongma La (5535m), via Pokalde Pass (5435m) puis arrivée à Chukung. Belle vue du Lhotse, Nuptse et Ama Dablam environ 7 h de marche.

Dénivelé : + 417m

Dénivelé : - 725m

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Chukhung / Tengboche (3860m)

Nous continuons de descendre à travers divers villages Orsho, Shomare, pont en suspension au dessus de la rivière Imja, montée graduelle vers Debuche puis Tengboche très beau monastère bouddhiste avec une très belle vue sur les montagnes 5h de marche.

Dénivelé : - 850m

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 Tenboche/Manjo (2835m)

Descente à travers une forêt de rhododendrons, de pins bleus et argentés puis le village de Phunkithanga. Montée vers Trashinga pont de suspension au dessus de la rivière de Duhkosi, puis sentier facile jusqu'à Namche Bazar. Après le déjeuner nous descendons par des escaliers de pierres, arrivée à Jorsale suivons la rivière Dudh Koshi environ 6 / 7h de marche.

Dénivelé : -1055m

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 17 Manjo/Lukla (2840m)

Après petit-déjeuner dans votre Lodge puis départ pour Lukla le dernier jour de trek en reprenant le chemin de l'aller environ 5h de marche pour arriver à Lukla. Installation dans le Lodge puis l'après midi promenade aux alentours de l'aéroport et le village.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : + 05m

Petit-déjeuner, déjeuner et diner

Jour 18 Envol Lukla/Kathmandu (1334m)

Envol vers Kathmandu avec vue panoramique sur la chaîne de l'Himalaya l'après midi temps libre au centre touristique à Thamel.

Dénivelé : - 1506m

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 19 journée libre en cas d'annulation du vol

Hébergement : Hôtel Marshyangdi <http://www.hotelmarsyangdi.com> ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 20 Transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / l'hôtel / aéroport
- Hôtel à Kathmandu, petits -déjeuners
- Billet d'avion Kathmandu / Lukla / Kathmandu
- Taxes d'aéroport domestique
- Permis de trek et TIMS card
- Un guide francophone, assistant guides et un porteurs

- Pension complète durant le trek
- Boisson thé, café pendant les repas
- Logement en Lodge pendant le trek
- Assurance pour les équipes
- Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais
- Les documents nécessaires et les taxes gouvernementales

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu,
- **L'assurance accident / secours hélicoptère /soins médicaux obligatoirement**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Les équipements personnels comme sac de couchage etc...

**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 multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand 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 népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'indouisme 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 royal 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 Téraï 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 même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

**Décalage horaire:** La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

*Bon voyage !*