

disposition dans la plupart des villages des téléphones satellites fixes permettant une communication locale. Nos guides peuvent ainsi contacter l'Ifremmont (*via* notre partenaire à Leh) pour obtenir un diagnostic et/ou déclencher un rapatriement vers Leh si nécessaire.

Vous préparer à partir

Préparation physique niveau 2

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec votre médecin traitant en tenant compte des recommandations des médecins de l'Ifremmont, responsables de votre sécurité pendant le voyage. Elle contiendra :

- Traitement de l'œdème pulmonaire d'altitude (Nifédipine20LP ou Sildénafil50).
 - Traitement de l'œdème cérébral d'altitude (Bétaméthasone).
 - Traitement du mal aigu des montagnes (Acétazolamide).
 - Fluidifiant sanguin (aspirine).
 - Antalgique (Paracétamol).
 - Antalgique puissant (Tramadol).
 - Antidiarrhéique (Racécadotril).
 - Antispasmodique (Phloroglucinol).
 - Antiémétique (Dompéridone).
 - Antiacide contre les brûlures d'estomac.
 - Antibiotique intestinal (Métronidazole).
 - Antibiotique large spectre (Azithromycine).
 - Anti-inflammatoires (comprimés et pommade).
 - Antitussif (en comprimés).
 - Pastilles pour rhume et maux de gorge.
 - Cicatrisant ophtalmique (Vitamine A Dulcis).
 - Pince à tiques, aiguille pour écharde et cloque, pince à épiler, 2/3 épingles de nourrice.
 - Lingettes désinfectantes, pansements adhésifs (tailles variées), double peau, bande adhésive 6 cm, Steri-strip.
 - Traitement antiallergique et crème contre les démangeaisons.
 - Biafine et crème solaire.
 - Pastilles purifiantes pour l'eau.
 - Traitement antipaludéen adapté, poudre antiparasitaire, répulsif antimoustique.
 - Vos médicaments personnels
- Entre parenthèses sont indiquées les DCI (dénomination commune internationale).

Voir le paragraphe "La santé", qui peut vous donner des indications sur des traitements particuliers : altitude, paludisme...