

MAL DES MONTAGNES

PÉROU



ASTUCES POUR LIMITER LES EFFETS

Avec des sommets plus hauts que le Mont Blanc, l'altitude est un paramètre à prendre en compte lorsque vous préparez votre voyage au Pérou.

Voici quelques informations pour vous aider à cet ajustement.

RASSUREZ-VOUS

LE PÉROU S'Y CONNAÎT!

Si le mal des montagnes varie d'un voyageur à un autre, il demeure symptôme courant pour les nouveaux arrivants en altitude. Aussi, le pays s'y connaît et il offre tous les moyens pour que votre séjour soit agréable, notamment des masques à oxygène dans les hôtels. Cela dit, l'information est la base de la compétence, n'est-ce pas?

SYMPTÔMES POSSIBLES

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Le mal des montagnes peut se manifester par un ou plusieurs symptômes. Les plus fréquents sont les suivants : mal de tête, fatigue, sensation de manque d'oxygène, ou vertiges. Parfois une légère perte d'appétit ou de nausée. En général, ces symptômes durent entre 24h et 48h et ils disparaissent naturellement.

HYDRATATION

A haute altitude, votre corps a besoin plus d'eau que d'habitude. Variez les liquides!

Il est donc recommandé de boire de 3 à 4 litres de liquides par jour



MAL DES MONTAGNES

PÉROU

REPOSEZ-VOUS

Le premier jour du voyage, l'horaire est conçue afin que ceux qui en sentent le besoin aient la possibilité de se reposer. Aussi, les hôtels offrent de l'oxygène.

MANGEZ LÉGER

Votre corps cherche à s'acclimater. Il a donc besoin d'aliments facile à digérer. Les repas légers, comme salades ou soupes sont préférables aux plats lourds..

ALCOOL ET CIGARETTES

Boire et fumer peut accentuer les symptômes, surtout les premiers jours. À vous de voir.

TRAITEMENTS NATURELS

* LA FEUILLE DE COCA est considérée comme une plante divine et est utilisée par les habitants pour diminuer les effets de l'altitude. Elle se trouve partout!

* L'HOMÉOPATHIE existe pour ce type de malaise.. Informez vous! Notez Coca 5 CH + Cocculus.

* CARBO VEG est un précieux cachet pour aider notamment la difficulté respiratoire.



TRAITEMENTS CONVENTIONNELS

SOROJCHI est une médication locale contre le mal de l'altitude. Il contient de l'acide acétylsalicylique (aspirine), du salophène et de la caféine. Ils sont disponibles dans la plupart des pharmacies.

LE DIAMOX (Acétazolamide) améliore incontestablement l'acclimatation. C'est un diurétique qui élimine les ions de bicarbonate fabriqué par l'organisme en altitude. Ce sont eux qui sont responsables de ce malaise.

N'hésitez pas à CONSULTER VOTRE MÉDECIN pour plus d'informations.

