



MAL D'ALTITUDE

PRÉVENTION

ALTITUDE

À partir d'environ 3000 m, optez délibérément pour un rythme plus tranquille.

ACCLIMATATION

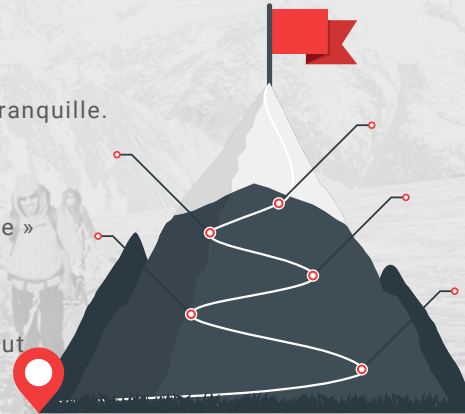
Acclimate-toi progressivement et évite de monter « trop haut, trop vite »

BOIRE

Buvez régulièrement et prenez des repas légers et riches en énergie tout au long de la journée.

SYMPTÔMES

Prends au sérieux les symptômes tels que les vertiges, les maux de tête ou les nausées, et descends si nécessaire.



Remarque : chaque organisme réagit différemment. Ces informations sont fournies à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas un avis médical.