



- [Conseils de voyages](#)
- [Votre santé durant le voyage](#)
- [Een afspraak maken](#)
- [Maladies et vaccinations](#)
- [Grossesse, enfants et animaux](#)
- [Tourisme de proximité](#)
  - [Vaccinations](#)
  - [Problèmes de peau](#)
  - [Infections respiratoires](#)
  - [Infections gastro-intestinales](#)
  - [Mal d'altitude](#)
  - [T  nie du renard](#)
  - [Virus du Nil occidental](#)
  - [Voyager en voiture](#)
- [Destinées aux experts](#)

## Mal d'altitude ou mal de montagne

- Si vous restez plus de 4 heures à une altitude supérieure à 2000 mètres, vous courez un risque de développer le mal d'altitude.
- Les symptômes peuvent être très divers : insomnie, irritabilité, maux de tête, et dans les cas graves, des difficultés respiratoires ou la confusion.
- Pour éviter des problèmes, nous vous recommandons de vous acclimater pendant quelques jours en faisant des randonnées à une altitude intermédiaire (1500-2500 m), de bien vous hydrater et de ne pas dépasser plus de 400 m par jour. En cas de trekking et pour s'acclimater plus rapidement, vous pouvez prendre l'acétazolamide préventif 125 mg 2x1 / d. En cas de malaise, vous devez arrêter votre randonnée et si les symptômes s'aggravent descendez le plus rapidement possible.

[Vaccinations](#)

[Problèmes de peau](#)

[Infections respiratoires](#)

[Infections gastro-intestinales](#)

[Mal d'altitude](#)

[T  nie du renard](#)

[Virus du Nil occidental](#)

[Voyager en voiture](#)