

Quelques conseils pour le voyage

Depuis Quito, conseils médicaux et d'hygiène, pour votre futur séjour en Equateur

1. - Le voyage

S'hydrater beaucoup pendant le voyage.

Durant le vol : faire des mouvements avec les pieds : flexion - extension (20 tous les $\frac{1}{4}$ d'h), étirements des jambes, si possible, marcher un peu dans l'avion. Le voyage est long mais paisible, prévoir de la lecture ou autres divertissements.

2.- Vêtements à apporter. 2 zones géographiques : 2 formules ! En tout cas il ne faut pas se surcharger, voyagez « léger » et pratique !

a. Quito et toute la montagne : la « sierra » : temps assez chaud pendant la journée, frais à froid le matin et le soir. Donc, vêtements de mi-saison. Pas de V. "pour pays chaud" à Quito ; sauf T-shirts.

Chaussures : de préférence fermées. 1 paire de sandales si vous voulez (pas pratiques ici). Baskets.

Casquette ou chapeau. Foulard, écharpe ; anorak léger mais imperméable ; 1 gros pull ; 1 veste chaude.

Au marché d'Otavalo on peut acheter des vêtements en laine vierge très chauds mais pas imperméables !

Attention aux coups de soleil : protecteur N° 60 à 100 obligatoire, vous êtes aux Tropiques et en Altitude. Casquette ou chapeau indispensables et lunettes de soleil si besoin.

c. L'Amazonie: Vous aurez des bottes en caoutchouc au Lodge pour les randonnées.

Vêtements vieux, car peuvent se tacher. Pantalons longs, shorts déconseillés à cause des moustiques et autres bestioles.

1 jean, 1 autre pantalon, 3 paires de chaussettes, casquette, banane à la taille pour vos affaires pendant les promenades; il faut garder les mains libres. 1 paire de sandales ou tongs pour le séjour au Lodge.

Anorak imperméable, ou "poncho de agua" (vous pouvez l'acheter à Quito).

3.- Médicaments dont vous aurez besoin.

Vos propres médicaments si vous en prenez.

- À tout moment en Amazonie, de l'anti-moustique résistant à l'eau (ici le "Detan" est efficace), même dans les zones du corps non exposées, surtout pendant les baignades et promenades.

La diarrhée : vous risquez de l'avoir si vous mangez des légumes ou fruits (jus,...) sans les laver:

1 seul moyen pour l'éviter : ne boire aucun jus de fruits et ne pas manger de salades crues, dans les "petits" restaurants (de catégorie moyenne) ou dans la rue.

Apporter un traitement pour infection bactérienne intestinale : CF Ercefuryl, ou Intetrix, + capsules de Ultralevure si vous le souhaitez.

A Quito : maux de tête fréquents à cause de l'altitude : apportez des analgésiques (Doliprane, Advil).

Si vous souffrez de migraine : vos médicaments, et il faudra les prendre dès le premier symptôme.

En tout cas tout peut s'acheter sur place ici à Quito par les familles ou notre médecin, vous serez pris en charge comme chez vous!!

4.- Vaccins.

A jour : TETANOS, DYPHTERIE , BCG

Conseillé : Typhoïde, Hépatite A, Hépatite B, Fièvre Jaune (pour l'Amazonie).

5.- Sécurité

Avoir l'argent de poche juste nécessaire sur soi (et dans une pochette non visible, pas dans des « bananes ») et une photocopie couleur de votre passeport. Un guide vous accompagnera dans les sorties. Faire attention aux portables ou appareils photos.

A votre disposition si vous avez d'autres questions. Bonne préparation de votre voyage !

M. Villagomez _ Coordonnateur Lycée La Condamine