

## L'altitude dans les Andes Boliviennes

Soumis par Cyril  
03-07-2009

La Bolivie est un pays à cheval sur la Cordelière des Andes et l'Amazonie. Nous ne parcourons que la partie des Andes, dont l'Altiplano qui est un immense plateau élevé en moyenne de 3300 mètres d'altitude, représentant la plus haute région habitée au monde après le plateau du Tibet.

Nous avons acclimaté nos corps à ces altitudes dès notre arrivée à San Pedro de Atacama (2400 mètres) et n'avons pas réellement redescendu depuis. Tupiza à 3160 mètres, l'excursion dans le Sud Lipez avec des élévations comprises entre 3500 mètres et 5000 mètres (Geysers Sol del Mañana), le Salar de Uyuni à 3700 mètres, Potosi et les 4500 mètres de ses mines, Sucre avec seulement 2800 mètres et La Paz démarrant à 3600 mètres, le lac Titicaca, le plus haut lac navigable au monde avec 3810 mètres. Partout où nous sommes allés, nous étions en altitude. Contrairement à la vie montagnarde connue dans les Alpes par exemple, ici, à regarder le paysage, nous n'avons pas l'impression d'être à ces altitudes importantes. Certes, en regardant autour de nous, nous sommes souvent entourés de montagnes plus ou moins éloignées, mais dans l'ensemble, nous évoluons sur un sol relativement plat, l'Altiplano. Certaines villes sont tout de même construites sur les flancs de montagnes, telles que La Paz, plus haute capitale du monde, Sucre ou même Potosi.

Et puis à ces altitudes, point de neige. Il est étrange de s'imaginer que les montagnes nous entourant culminent aux alentours de 6000 mètres, nous n'en avons pas l'impression, mais leur base démarrant à quelques 3500 mètres, il est finalement logique d'atteindre ces niveaux d'élévation.

Alors il y a quelques éléments qui nous rappellent que nous sommes bel et bien très au dessus du niveau de la mer.

Tout d'abord, ce qui est saisissant, c'est le froid. Les journées sont très ensoleillées et il est envisageable à certains endroits de se balader en T-shirt, mais il faut choisir le bon côté du trottoir : celui au soleil, car on perd facilement 10 °C en passant à l'ombre d'un immeuble. La nuit cependant, nous sommes bien content de disposer de nombreuses couvertures en plus du couvre lit qui ne sera lui pas que décoratif. Ainsi, il est rare de n'avoir que trois couverture par lits. Cependant, cela n'égale pas les sept couvertures (véridique) que nous avons à Punta Arenas (sud du Chili).

Ici en Bolivie, les hôtels  
et les immeubles de manière générale ne sont pas... chauffés.  
Dans les restaurants, nous prenons un table proche d'un bruleur à  
gaz spécialement conçu pour réchauffer très localement.

Les gants, bonnets,  
polaires et blousons sont de rigueurs. Nous avons dû adapter quelque  
peu notre garde robes selon les circonstances.

L'avantage d'une telle  
fraicheur, c'est qu'il n'est pas nécessaire de mettre les aliments  
au réfrigérateur. Quoique, certaines fois, il vaut mieux y avoir  
pensé, ça évite de découvrir un matin la lettuce gelée alors  
qu'elle aurait pu dormir au chaud à 4°C au frigo.

Pour les amateurs de  
boissons gazeuses, il est conseillé de consommer l'intégralité de  
la bouteille une fois ouverte, car à stocker à moitié vide pendant  
une après-midi, même refermée, les bulles ont le temps de se faire  
la malle dans cette atmosphère légère.

Le soir venu, la cuisson  
des pâtes demandera bien plus que le temps indiqué sur l'emballage.  
L'eau bouillant ici à 80°C, cela se comprend. Difficile également  
de stériliser l'eau à cette température.

Bien qu'acclimaté depuis  
quelques semaines, la montagne nous rappelle sa présence lorsque  
nous effectuons un effort. Ne rigolez pas, mais lorsque je coupe ma  
respiration pour faire une photo ou un film afin de limiter les  
"flous de bougé", j'ai du mal à la reprendre et suis  
essoufflé. Et dans les villes en pente où lorsque l'on monte aux  
nombreux miradors existants dans toutes les villes d'Amérique du  
Sud, la marche demande ici, en altitude, de l'organisation :  
inspirer, avancer un pied, expirer, avancer l'autre et recommencer,  
doucement. Un élan trop rapide et le manque d'air se fait sentir,  
obligeant à ralentir voir s'arrêter pour reprendre son souffle.

Il n'y a pas de doute,  
nous sommes en montagne.