

## FAQ - Les enfants en voyage - Altitude

Soumis par Cyril  
09-12-2009

Acclimatation des enfants à l'altitude. De nombreux guides médicaux ne recommandent pas d'emmener des enfants de 10 ans et moins au delà de 3000 mètres d'altitude. Or, comme vous, nous pensons aller à Cuzco et au lac Titicaca qui sont bien au delà de cette altitude, entre 4000 et 5000 mètres ! Comment cela s'est il passé avec vos enfants ?

Le mot d'ordre pour l'altitude, c'est de prendre le temps de s'acclimater. Si ceci est respecté, alors il n'y aura aucun problème, ni pour les adultes, ni pour les enfants. Ces derniers s'acclimatent d'ailleurs très bien à l'altitude, même mieux que des adultes.

Au Chili, Nous étions arrivés depuis le niveau de la mer, à Antofagasta, où nous avons passé deux nuits, puis 8 nuits à San Pedro de Atacama (2400m) avec des excursions à la journée entre 2500 et 4000 m. Nous avons planifié les excursions de telle sorte que celle amenant à une altitude plus élevée soient réalisées en fin de séjour afin de permettre une progression dans l'acclimatation de notre corps à l'altitude.

Il faut bien respecter le fait de ne pas faire trop d'efforts les premiers jours, mais il est tout de même important de marcher tous les jours afin d'habituer notre corps au manque d'oxygène dû à une pression atmosphérique moins importante.

Nous avons pris en prévision de la Coca 9CH en homéopathie, mais il était rangé dans le sac qui nous avait été volé à Buenos Aires, nous n'avons donc pas pu nous en servir. Il peut être intéressant d'en avoir sur soi, cela permet de calmer une crise qui éventuellement surviendrait.

Nous avons ensuite passé un mois en Bolivie en moyenne à 4000 m d'altitude avec des pics à 5000 m sans aucun signe de malaise.

{xtypo\_sticky} Voici un document détaillant l'acclimatation à l'altitude par les enfants. {/xtypo\_sticky}

{xtypo\_sticky} Un

site intéressant traitant des hautes altitudes {/xtypo\_sticky}