



De la Montagne Divine Au Fleuve Sacré**** 23 jours dont 15 jours de marche

POINTS FORTS :

- > L'accueil légendaire des Kinnauris et des Garhwalis, et la rencontre avec les pèlerins et sadhus
- > Un treks hors des sentiers battus entre forêts de cèdres et paysages de haute montagne
- > Une parfaite introduction au monde himalayen dans toute sa diversité et à l'Inde sacrée

Ce programme inédit couvre deux grandes régions himalayennes encore largement méconnues : le Kinnaur, et le Garhwal.

Au départ de Delhi, nous passons par Shimla avant de remonter la vallée de Sutlej, ancienne voie de communication entre le Tibet et la plaine indienne, jusqu'au magnifique village de Kalpa. La première partie du trekking couvre le pèlerinage du Kinnaur Kailash, massif montagneux s'élevant fièrement à 6050 m et montagne sacrée pour les habitants du Kinnaur, les Kinnauris. En compagnie de pèlerins qui viennent honorer Shiva, le dieu suprême de la destruction et de la renaissance, seigneurs des Himalayas, nous parcourons en 5 jours le pèlerinage et franchissons le Charang la (5200 m), col qui symbolise le passage dans une nouvelle phase de vie. Nous redescendons dans la vallée de Baspa qui est certainement l'une des plus belles de tout l'Himalaya. De nombreux villages très anciens, à l'architecture traditionnelle de bois sculpté et de pierre sèche, s'étirent au fond de la vallée, largement ouverte. L'une des particularités de cette vallée est le fait que la population, particulièrement accueillante, est à la fois bouddhiste et hindoue. Ainsi, la place principale de chaque village abrite un temple et un monastère qui se font face. Les montagnes qui s'élèvent de tous côtés forment un paysage d'une beauté saisissante, dominé par la silhouette du Kinnaur Kailash. Le trekking se poursuit en terrain alpin, passant des forêts de chênes, de cèdres (Deodar), rhododendrons et pins, aux paysages de haute montagne. Au passage du col de Barasu (5150 m), nous entrons dans la région du Garhwal, considérée comme la demeure des Dieux par les Hindous et qui abrite des centaines de sanctuaires hindous attirant de très nombreux pèlerins appelés *yatris* en hindi. Une fois passé le col de Yamunotri (5170 m), nous rejoignons Yamunotri, l'un des quatre sites majeurs de la région, qui accueille, d'avril à octobre, des milliers de pèlerins venus de toute l'Inde pour accomplir la puja, ensemble de cérémonies qui ont pour but de purifier l'individu de ses péchés. Durant la dernière étape, nous cheminons en compagnie de sadhus (ascètes) et sommes considérés comme des *yatri* au même titre que les autres pèlerins. En route pour Delhi, nous nous arrêtons à Haridwar, ville sainte située à l'endroit même où le Gange débouchant de l'Himalaya ralentit son cours en pénétrant dans la plaine.

Plus qu'une simple randonnée, ce voyage est une parfaite introduction au monde himalayen dans toute sa diversité et à l'Inde sacrée.



ITINERAIRE

(sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

J 1 : Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel situé dans le quartier commerçant de Karol Bagh, proche de Connaught Place, le centre de Delhi. Nuit en hôtel.

J 2 : Delhi – Shimla (2200 m) [environ 10 H de trajet – 380 km]

Transfert matinal à la gare de New Delhi où l'on prend l'Himalayan Queen Express qui nous mène jusqu'à Chandigarh au pied de l'Himalaya. Arrivée en fin de matinée et transfert en minibus jusqu'à Shimla où nous arrivons après 4h de montée à travers les vallées luxuriantes de l'Himalaya. Transfert et nuit en hôtel.

Shimla, l'ancienne capitale d'été du Raj, au temps de l'occupation britannique, perchée sur une crête et entourée de montagnes couvertes de pinède, est dotée d'un indéniable charme colonial.

J3 : Shimla – Sarahan [5/6H de route - 170 km]

Route vers le Nord/Est, le long de la Sutlej. Traversée d'un paysage très alpin : forêts, terrasses cultivées, vergers de pommiers... Nous atteignons Narkanda, à 2700 m d'altitude, puis re descendons de 2.000 mètres, jusque dans les gorges de la vallée Sutlej. Au fur et à mesure que nous remontons la vallée, le paysage devient moins vert et les effets de la mousson s'atténuent. Nous traversons l'important marché de Rampur (la porte d'entrée dans le district de Kinnaur). Déjeuner et visite du bourg, qui fut l'une des capitales du royaume de Basahar. Continuation dans les gorges puis une piste très raide jusqu'au village de Sarahan,. Première nuit en campement, qui domine toute la vallée.

La vallée de la Sutlej, puissante rivière qui prend sa source au lac Rakshas Tal, lac sacré situé au pied du Mont Kailash au Tibet, constitue une voie de communication et d'échanges très ancienne entre la plaine indienne et le haut plateau tibétain. L'arrivée des Chinois au Tibet en 1949 et la fermeture des frontières entre les deux grandes puissances asiatiques ont complètement bouleversé le commerce sur l'ancienne route Hindustan/Tibet.

J 4 : Sarahan – Kalpa (2900 m) [4/5H de route - 110 km]

Dans la matinée, visite du temple hindou de Bhima Kali, construit au XVe siècle, en bois et orné de cuivre et de portes en argent. L'influence tibétaine dans l'architecture est visible dans les toits en forme de pagode. Nous descendons dans le lit de la vallée et remontons la rivière à travers un canyon jusqu'au pont de Wangtu . La route longe ensuite la Sutlej et nous rejoignons bientôt le superbe village de montagne de Kalpa par une route sinueuse, grimpant à travers des forêts de pins, des vergers, et des cultures. Depuis le village, la vue sur le Kinnaur Kailash est l'une des plus spectaculaires d'Himalaya ! Campement.

Selon la légende, Kalpa est la résidence d'hiver de Shiva, le dieu suprême de la création et de la destruction, patron des yogis et autres sadhus. Shiva se retire chaque année à Kalpa, dit-on, pour des méditations grandement inspirées par le hashish qui pousse ici naturellement. Son épouse, Parvati, habiterait, elle, dans la vallée qui porte son nom, à quelques dizaines de kilomètres à vol d'oiseau...

J 5 : Kalpa – Thangi (2750 m) – Lambar (2900 m) [3/4 H de marche]

Route (1 H) jusqu'au village de Thangi où nous retrouvons l'équipe muletière. Le trek débute par une montée en pente douce sur une piste carrossable à travers des cultures de pommes de terre, céréales et quelques légumes. La piste laisse vite place à un bon sentier, parfois vertigineux. Campement au petit village de Lambar, blotti sur une terrasse. Campement.

J 6 : Lambar – Charang (3500 m) [5/6 H de marche]

Très belle étape : la vallée s'élargit bientôt tandis que nous prenons de l'altitude. Les méandres du Tirung Gad obligent le sentier à courir le long de la paroi rocheuse. Campement au village de Charang, annoncé par deux stupas, signe que nous sommes entrés en monde bouddhiste. Visite du petit temple hindou et du magnifique gompa (monastère). Campement.

J 7 : Charang – Lalanti (4400 m) [5/6 H de marche]

Après avoir traversé un ensemble de bergeries, nous atteignons un premier col à 4000 m orné de cairns. Le panorama dévoile la vallée du Tirung Gad et le village de Kunu entouré de terrasses et surplombé de pics rocheux escarpés, se profilant jusqu'au Tibet tout proche. Bientôt le sentier plonge de manière abrupte le long de pentes raides pour rejoindre le torrent de Lalanti. Le chemin remonte et devient de moins en moins aisé. Il nous faut passer un torrent à gué pour rejoindre finalement les bergeries de Lalanti. Campement.

J 8 : Lalanti – Pied du Charang La (4800 m) [4 H de marche]

Courte étape. La montée se poursuit à travers des paysages de haute montagne et la respiration est de plus en plus difficile. Campement au pied du Charang La, à côté d'un petit étang, résultat de la fonte des neiges. Nous sommes entourés d'immenses parois rocheuses noires, de pics et de glaciers.

J 9 : Pied du Charang La – Charang La (5200 m) – Chitkul (3450 m) [6/7 H de marche]

Longue étape ! Nous accédons au col par un pierrier raide et sommes accueillis par un chapelet de drapeaux à prière ornant le passage. La vue sur le Kinnaur Kailash et le massif du majestueux Parawang est éblouissante. Le plus dur reste à faire : descente de 1800 m jusqu'à Chitkul à travers les pierriers. Campement à Chitkul.

La fête de Phulech : chaque année, au mois de septembre, a lieu la plus grande fête kinnauri nommée Phulech et rassemblant l'ensemble de la population. Durant quelques jours, les Kinnauris vont cueillir des fleurs sur les crêtes avant de les offrir à leur divinité locale au temple. Cette fête symbolise le changement de saison. C'est aussi l'occasion de danses, de chants et de grands banquets. Nous vous proposons dans nos voyages « A thème » d'assister à cette fête, précisément au village de Chitkul. Programme aménagé.

J 10 : Vallée de Baspa (3450 m)

Journée de repos ou d'exploration des nombreux villages qui jalonnent la vallée de Baspa. Deuxième nuit de campement à Chitkul.

La vallée de Baspa est certainement l'une des plus belles de tout l'Himalaya. De nombreux villages très anciens, à l'architecture traditionnelle de bois sculpté et de pierre sèche, s'étirent au fond de la vallée, largement ouverte. L'une des particularités de cette vallée est le fait que la population, particulièrement accueillante, est à la fois bouddhiste et hindoue. Ainsi, la place principale de chaque village abrite un temple et un monastère qui se font face. Les montagnes qui s'élèvent de tous côtés forment un paysage d'une beauté saisissante, dominé par la silhouette du sommet sacré du Kinnaur Kailash (6050 m).

J 11 : Chitkul > Doria Camp (4000 m) [5/6 H de marche]

Nous remontons d'abord le cours de la Baspa par un sentier bien tracé en direction du Tibet, dont la frontière n'est qu'à une quinzaine de km. Puis nous obliquons vers le sud à travers les bois. Montée raide jusqu'à la prairie de Doria. Campement, au dessus de la forêt.

J 12 : Doria Camp > Zupika Gad (4500 m) [4/5 H de marche]

La montée se poursuit en pente relativement douce à travers des paysages de plus en plus minéraux. Campement à Zupika Gad.

J 13 : Zupika Gad > Barasu pass (5150 m) > Lal Pathar (4450 m) [5/6 H de marche]

Nous grimpons à travers des paysages de haute montagne en direction du col de Barasu (5150 m), frontière entre l'Etat d'Himachal Pradesh et l'Uttarkhand. La pente est raide jusqu'au col, mais quelle récompense ! La vue s'étend au nord sur toute la Grande Chaîne himalayenne, du sud Zanskar jusqu'à la frontière tibétaine (dominée par de sommets dépassant les 7000 m dont le Ghoris parbat, le Nilgiri, le Mana, le Kamet), et à l'est, jusqu'au massif de la Nanda Devi qui culmine à 7816 m. Passés le col, nous redescendons jusqu'au campement de Dohra Nalla.

J 14 : Lal Pathar > Har Ki Doon (3550 m) [5/6 H de marche]

Longue descente de la haute vallée de la Tons, l'un des affluents de la Yamuna dont nous retrouverons la source dans les prochains jours. Campement dans les magnifiques alpages de Har Ki Doon.

Il n'est pas rare de rencontrer dans la vallée des Gujjars, ethnie semi nomade de confession musulmane. Les Gujjars habitent au pied de l'Himalaya pendant l'hiver (dans les forêts des environs de Rishikesh et Haridwar) et établissent leurs villages d'été dans des prairies de haute altitude à la saison estivale, accompagnés de leurs nombreux buffles.

J 15 : Har Ki Doon > Osla (2550 m) [4/5 H de marche]

La descente se poursuit tandis que la vallée se ressert. Un peu avant le village d'Osla, nous traversons de nombreux champs cultivés. Campement près du village traditionnel d'Osla, le plus haut perché de la vallée.

J 16 : Osla > Ruinsara Tal (3321m) [5/6 H de marche]

Remontée dans une vallée latérale en direction de l'est à travers une forêt de pins. Campement près du lac de Ruinsara Tal.

J 17 : Ruinsara Tal > Camp de base du Yamunotri Pass (4200 m)...[5 H de marche]

La végétation se raréfie au fur et à mesure de la montée. Campement au pied du col de Yamunotri.

J 18 : Camp de base > Yamunotri pass (5170 m) > Damni (3965m) [6/7 H de marche]

Nous évoluons de nouveau dans un environnement de haute montagne. Il nous faudra peut-être passer quelques névés avant d'arriver au col de Yamunotri (5170 m). Vue imprenable sur les sommets environnants. Longue descente jusqu'aux alpages de Damni, situés au dessus de la lisière forestière. Longue journée de marche ! Campement.

J 19 : Damni > Yamunotri. (3200 m) [3/4 H de marche]

Courte journée de marche, bien méritée. Nous retrouvons la forêt et bientôt le site sacré de Yamunotri, que l'on visite, en compagnie de nombreux pèlerins et sadhus. Campement .

Yamunotri est la source de la Yamuna, le deuxième fleuve sacré de l'Inde, après le Gange. Il s'agit d'un des six sites (dham – demeure sacrée d'un dieu), les plus sacrés d'Inde pour les hindous, avec Amarnath (cachemire), le Kailash (Tibet), Gangotri, Kedarnath et Badrinath, ces derniers étant situés en Uttarkhand.

J 20 : Yamunotri > Hanuman Chatti (2150 m) [4 H de marche]

Descente par un très bon sentier emprunté par des centaines de milliers de pèlerins et des sadhus du début avril à la fin octobre. Fin de trek. Nuit en lodge ou en campement près de Hanuman Chatti.

J 21 : Hanuman Chatti > Haridwar [7/8 H de route - 200 Km]

La route serpente dans les gorges de la vallée de la Yamuna en direction du sud, en direction de Haridwar, situé à l'endroit même où le Gange débouchant de l'Himalaya ralentit son cours en pénétrant dans la plaine. Découverte de la ville et de ses ghats. Nuit en hôtel.

Du fait de sa position privilégiée, Haridwar est un lieu très sacré, l'une des quatre plus grandes villes religieuses du sous-continent : tous les 12 ans, c'est plus de 10 millions de pèlerins hindouistes qui se retrouvent sur les rives du Gange pour la Kumbha Mela, le plus important rassemblement religieux de la planète.

J 22 : Haridwar – Delhi [6H de route - 240 km]

Transfert à la gare et train pour Delhi. Accueil à la gare et après-midi libre. Transfert et nuit en hôtel.

J 23 : Delhi – aéroport international

Journée libre. L'après midi, nous ne conservons qu'une chambre à l'hôtel pour entreposer nos affaires et prendre une douche avant le transfert tardif à l'aéroport.

NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des points d'eau fraîche.

Difficulté du voyage : SOUTENU ***.

Pour marcheur bien entraîné entretenant régulièrement sa forme physique. Entre 9 et 20 jours de marche consécutifs avec des étapes allant de 5 à 8 heures. Le passage de un ou plusieurs cols d'altitude (+ de 5000 m) est souvent au programme. C'est dans cette zone de difficulté que l'on rencontre la majorité des treks classiques.

LE PRIX : € sur la base de participants (chambre) soit € / personne.

PRIX & PRESTATIONS

Les prix comprennent :

- **Les transferts et transports tels que prévus au programme**
- **L'encadrement**
 - **Formule Groupes Organisés** : par un accompagnateur local ou européen francophone si le nombre de participants est supérieur à 6 personnes, anglophone de 4 à 6 participants
 - **Formule A la Carte et Sur Mesure** : vous avez le choix. Les prix mentionnés dans la rubrique « prix & prestations » de chaque programme détaillé comprennent un guide anglophone, ainsi que le montant du supplément si vous optez pour un accompagnateur local ou européen francophone (en plus du guide anglophone)
- **L'assistance d'une équipe locale** : guide, cuisinier (et aides cuisinier pour le grands groupes), muletiers
- **Le portage et le matériel collectif et individuel** : animaux de bât, portage du matériel collectif et individuel de camping et de cuisine
- **Le logement** : à l'hôtel sur Delhi mais en camping durant le trekking (tentes 3 places pour 2 personnes)
- **Les repas** : Pension complète uniquement durant le trek, sauf les repas principaux à Delhi, Shimla et Haridwar.
- **La pharmacie de groupe (uniquement pour les départs garantis)**

Les prix ne comprennent pas :

- **Les services d'un accompagnateur francophone durant la totalité du voyage : € à diviser par le nombre de participants** (le prix comprend son salaire, son logement, ses repas et les entrées des sites visités)
- **Les vols internationaux.** Vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus
- **Les taxes d'aéroport (internationales)**
- **Les repas à Delhi, Shimla et Haridwar**
- **Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées** prévus au programme (ce qui a l'avantage d'une plus grande souplesse au niveau des visites, qui ne sont jamais obligatoires !). Compter entre 5 et 15 Euros par personne.

- **L'option de location de sac de couchage : 2 € / jour (de Delhi à Delhi)**
- **Les frais de visas**
- **L'assistance rapatriement**
- **Les boissons et dépenses personnelles**
- **Les pourboires**

Encadrement & organisation

Vous êtes pris en charge par Shanti Travel depuis l'aéroport international d'arrivée jusqu'à l'aéroport international de sortie (sauf demande contraire de votre part).

Sécurité

La sécurité est notre objectif majeur, quels que soient la région, le terrain et le niveau de difficulté de votre voyage.

Pour tous les programmes, les accompagnateurs sont munis d'un téléphone portable (pas très utile cependant au Rupshu ou au Zaskar !).

Pour les programmes aventure, nous fournissons sur chacun de nos groupes une pharmacie adaptée aux conditions du voyage. De plus, nos circuits tiennent parfaitement compte de l'acclimatation à l'altitude.

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N).

Repas

Le plus court chemin pour sonder le cœur d'une culture, si complexe soit-elle, consiste sans doute à partir à la découverte de sa cuisine. Pour vous permettre de découvrir le mode de vie du pays, nous vous faisons systématiquement goûter la cuisine locale, qui, même aménagée pour nos papilles occidentales, peut parfois surprendre ! La cuisine indienne et ladakhie sera agrémentée de plats occidentaux.

Si la cuisine indienne produit une quantité de plats différents rarement égalée, les céréales, que ce soit le riz dans l'Inde du Sud, ou le blé (sous forme de *roti*, pains plats et ronds) en Inde du nord, constituent la base de tout repas. Invariablement accompagnées de *dhal* (purée de lentilles) et de *sabzi* (légumes), elles sont, selon les circonstances, agrémentées de viande ou de poisson. Au-delà de ces denrées fondamentales, les combinaisons sont infinies.

Logement

Quelle que soit la formule choisie (en Groupe Organisé, A la Carte ou Sur Mesure), vous logez la plupart du temps en camping, avec quelques nuits en hôtels standard et guest-houses, ou encore chez l'habitant (circuit hivernal au Ladakh). Hôtel ** à Delhi. Supplément pour un hôtel ***/**** à Delhi, nous consulter.

Les vols internationaux ne sont pas compris dans le prix

L'agence n'offre pas ce service mais vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus. En revanche, sauf cas particulier (prolongation de séjour par vos soins), nous nous occupons des re confirmations de vols 72 heures avant votre vol international de retour.

RAPPEL : Shanti Travel se charge entièrement de la réservation des vols intérieurs et accomplit toutes les formalités nécessaires. Tous les vols intérieurs sont compris dans les prix de nos circuits.

Permis & formalités

Shanti Travel remplit toutes les formalités et prend entièrement en charge les permis de trekking ainsi que l'entrée dans les parcs nationaux.

En revanche, l'obtention du VISA est de votre ressort. Chaque participant est tenu de se plier aux règlements de formalités de police et de santé à tout moment du voyage.

Assurances

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N). Cependant Shanti Travel ne saurait se substituer à la responsabilité civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous demandons à votre arrivée en Inde de remplir et signer une lettre de décharge et les garanties de votre assurance personnelle (assurance rapatriement).

Assurance Voyage : l'agence ne propose pas ce service et il est de votre ressort de souscrire une assurance rapatriement (et secours en montagne pour les circuits trekking et alpinisme). Dans tous les cas n'oubliez pas d'emporter avec vous en voyage la copie de votre contrat (les coordonnées de votre assurance personnelle), car vous êtes responsable de la déclaration des sinistres auprès de l'assurance (nos guides et agents locaux vous aiderons bien sûr dans cette démarche).

Pourboires

Dans les restaurants, les hôtels ou les Guest Houses (auberges), les pourboires tendent à se généraliser, et sont d'environ 10% du montant à payer.

En trekking & voyage Aventure, le personnel accompagnant se compose de plusieurs personnes (guide, cuisinier, muletiers, porteurs, bateliers, chauffeurs, etc...). Selon le nombre de participants, prévoir pour la totalité du personnel accompagnant :

- Groupe de 1 à 4 personnes : environ 60 - 80 € / participant
- Groupe de 5 à 8 personnes : environ 40 - 60 € / participant
- Groupe de + de 9 personnes : environ 35 - 50 € / participant

Ceci ne constitue naturellement qu'un simple repère. Chacun est libre d'agir à sa guise.

Petits imprévus

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Ces derniers ne doivent pas vous déstabiliser au point de gâcher votre plaisir de voyager.

Soyez prêt à accepter ces aléas, sachant que votre accompagnateur, toute l'équipe encadrante et l'équipe de Delhi vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

Prolongation de séjour

Sur l'ensemble de nos destinations, nous vous proposons des prolongations de séjour : nuits d'hôtel, location de véhicules, vols intérieurs, etc... Renseignez-vous dès votre inscription.

MATERIEL & AFFAIRES PERSONNELLES

Matériel fourni par Shanti Travel

- Tentes canadiennes ou igloo 2 places
- Matelas en mousse
- Matériel de cuisine collectif et personnel (couverts...)

Affaires personnelles

**Un équipement approprié est un des composants essentiels à la réussite d'un voyage !
Voyagez léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles : ESSAYEZ DE RESTER EN DESSOUS DE 15 KILOS.**

SACS :

- Un sac type marin (avec quelques sacs plastiques pour protéger le contenu) ou un grand sac à dos sans armature métallique extérieure ... Vous pouvez le fermer avec un cadenas. Eventuellement un sur sac.
N'oubliez pas d'y poser une étiquette avant le départ avec vos coordonnées + celles de Shanti Travel.
- Un petit sac à dos de 30 litres pour la journée (pique-nique, appareil photo, etc...)

SAC DE COUCHAGE :

- Sac de couchage très chaud (- 10 confort - en duvet vif cloisonné pour haute altitude, par ex.).
- Sac à viande, éventuellement.
- Couverture de survie
- Pour plus de confort, prévoyez un matelas mousse qui complétera le matelas local.

VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

(Possibilité de laver les vêtements tous les jours au cours du trek)

- Pantalon type training, ou en toile (éviter les shorts et les débardeurs, surtout pour les femmes : les bermudas passent encore)
- Chaussures de marche (trekking) indispensables + paire de tennis
- Veste Gortex ou doudoune chaude
- Pull chaud et fourrure polaire
- Chapeau, bob ou foulard
- Lunettes de soleil (glacier de préférence)
- Gourde de 1 litre
- Lampe de poche ou frontale (+ piles)
- Canif ou opinel
- Bâtons de ski télescopiques, éventuellement
- Friandises, barres de céréales et petits gâteaux seront les bienvenus pour compléter l'ordinaire

Pharmacie personnelle

- Crème solaire écran total
- Crème lèvres labialisant
- Antibiotique à large spectre
- Aspirine
- Immodium + intérix
- Élastoplaste
- Acétazolamide pour le mal des montagnes (Diamox)
- Désinfectant cutané
- Pansements
- Seconde peau (ampoules)