

Laos



FORMALITÉS

Passeport en cours de validité obligatoire et valide 6 mois après la date de retour. Pensez à en faire une photocopie, car en cas de perte, cela facilite les démarches. **Visa obligatoire obtenu avant le départ**



SANTÉ

Il n'y a aucun vaccin obligatoire, cependant, un traitement antipaludéen est recommandé mais pas obligatoire. Une mise à jour des vaccins est toujours utile (DTpolio, hépatites A et B, fièvre typhoïde).

Emportez vos médicaments avec vous car sur place il est très difficile de s'en procurer (type Immodium ou Ercefuryl contre la turista). Prévoyez des traitements pour les dérèglements intestinaux, un répulsif contre les moustiques. Il est déconseillé de boire l'eau du robinet, achetez des bouteilles d'eau minérale capsulées. Il est conseillé de manger des fruits lavés et pelés, évitez les glaçons, les glaces des marchands dans les rues... Reposez-vous bien le premier soir car la « turista » est surtout due au décalage horaire et à la fatigue.



DÉCALAGE HORAIRE

Plus 6 heures par rapport à la France en hiver.
Plus 5 heures en été.



POURBOIRE

Il dépend de votre satisfaction des services rendus. Il reste avant tout une récompense. Le pourboire constitue souvent un bon complément de revenus, compte tenu de la faiblesse des salaires.

Au Laos, le pourboire est de 10 % dans les restaurants internationaux. De plus, ayez toujours un peu de monnaie sur vous à donner aux boîtes à offrandes dans les temples, ceci sera très apprécié.

Prévoyez en moyenne par jour et par personne :

- 2 € pour le guide
- 1 € pour le chauffeur
- 20 à 30 centimes d'euros pour les porteurs. A noter que les pièces étrangères ne sont pas acceptées, seuls les Euros en billets, les dollars US et la monnaie locale le sont.



**MONNAIE
CARTE DE CREDIT**

L'unité monétaire est le Kip (LAK).
1 € = 9 889.14 LAK (au 30/11/2017)

Le kip est divisé en 100 ats. Les laotiens utilisent plus fréquemment le dollar ou le baht thaïlandais. Munissez-vous de petites coupures non abimées. Les euros en coupures ou en chèques de voyages peuvent être changés dans la plupart des banques. Les cartes de crédit Visa et MasterCard sont acceptées à Vientiane et Luang Prabang.



GÉOGRAPHIE

Superficie : 236 800 km²
Population : 6.7 millions d'habitants
Capitale : Vientiane

La caractéristique première du Laos est de ne pas posséder d'accès à la mer. Le Mékong arrose le pays sur une longueur de 1 800 km. Il constitue encore la principale voie de communication. La presque totalité des terres cultivables se situe aux abords du fleuve, où se concentre plus de la moitié de la population. Le centre du pays est occupé par des plateaux calcaires ou gréseux. Au sud, on trouve le plateau Bolovens, région fertile et tempérée, propice aux cultures d'altitude comme le café. A l'extrême sud du pays, à la frontière du Cambodge, le Mékong se divise en une multitude de bras qui enserrant plusieurs centaines d'îles. La plus grande est l'île de Khong, dans la province de Champassak.



CLIMAT

Les 2 pays disposent d'un climat tropical influencé par la mousson : chaud et humide. La saison de la mousson dure de mai à octobre et la saison sèche de novembre à avril, qui est le mois le plus chaud de l'année.

TABLEAU DES TEMPERATURES
(Températures moyennes minimales et maximales en °C)

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Luang Prabang	9/28	12/33	16/35	18/37	19/35	19/32
	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Luang Prabang	18/30	18/32	17/33	15/32	12/30	9/28



VÊTEMENTS

Vêtements confortables et légers en coton. Attention aux tenues vestimentaires pour entrer dans les temples (pas de short, ni débardeur...). Lainages pour les soirées fraîches et la climatisation dans les véhicules et restaurants. Prévoyez des tongs ou sandales du fait de l'obligation de se déchausser très fréquemment dans les sanctuaires. Sinon des chaussures fermées pour la ville.

Un parapluie ou un vêtement de pluie peut être utile pour les éventuelles averses. Chapeau ou casquette (indispensable sur les sites), lunettes de soleil, crème solaire, lampe de poche (coupures fréquentes).

Les toilettes publiques ne comportent pas toujours de papier toilette. Pensez à en avoir avec vous pendant les excursions.



ACHATS

Le Laos a un artisanat particulièrement riche, le tissage est l'élément le plus typique et le plus répandu. On peut trouver aussi de très beaux objets sculptés en bois ou en corne. N'oublions pas que le Laos possède une tradition d'orfèvrerie, on y travaille de beaux bijoux en argent et en or. On peut trouver de très belles cruches en terre cuite.



GASTRONOMIE

La nourriture laotienne est l'une des plus variées d'Asie. Très parfumée, la cuisine laotienne se compose de mélange de riz, de viandes, d'herbes aromatiques. Parmi les plats les plus consommés on retrouve quelques spécialités comme :

le lao-mok, sorte de pâté de viande ou de poisson, cuit à la vapeur dans une feuille de bananier.

Le khao poun, plat populaire préparé à base de nouilles de riz qui peuvent être servies en soupes, accompagnées d'un bouillon de lait de coco épicé, de germes de soja et de feuilles de mentes.

Le pho, d'origine vietnamienne est l'un des plats les plus populaires du Laos. Une soupe de nouilles et de viandes en lamelles ou en boulettes, accompagnées de petits piments, de menthe, de germes de soja, de coriandre et de basilic, que chacun accommode à sa guise !

En dessert on se servira parmi les innombrables fruits tropicaux, comme le durian, à l'odeur si particulière, et on boira le lao-lao, cocktail national, composé de miel de jus de citron, de glaçons et d'alcool de riz !



LANGUE

Le lao est parlé par tous les locaux, mais les plus de 50 ans qui ont connu l'occupation française parlent français !



ÉLECTRICITÉ

En général, 220 volts dans les villes et 110 volts dans les campagnes. Certaines fiches sont plates, par conséquent il est préférable de prévoir un adaptateur pour prises de courant de type américain. Les coupures de courant sont fréquentes, la lampe torche est donc très utile.



TÉLÉPHONE

De la France vers le Laos : 00 + 856 + indicatif de la ville + numéro du correspondant.
Du Laos vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant sans le 0 initial.



PHOTOGRAPHIE

Il est bien d'entamer une discussion avec la personne avant de lui demander la permission de la prendre en photo, sinon soyez très discret... Ayez toujours à l'esprit que l'acte de photographier peut être ressenti comme une agression.

Dans certains sites ou musées, l'utilisation du flash est interdit.



ADRESSES UTILES

AMBASSADE DU LAOS

74, avenue Raymond Poincaré
75 116 PARIS
Tel : 01.45.53.02.98

AMBASSADE DE FRANCE AU LAOS

Avenue Setthathirat
BP 6
VIENTIANE
Tel : +856 (0)21 26 74 00



INFO VÉRITÉ

Quelques recommandations valables pour tous les pays du monde : circulez dans les rues éclairées et animées. Evitez les passages souterrains et les parcs la nuit. Surveillez toujours vos affaires dans les lieux publics. Il est préférable de ne laisser aucun objet de valeur dans votre chambre, mais de les déposer dans les coffres de votre hôtel. Il est mal vu de sortir en ville en short et torse nu. De la même façon, on ne doit pas toucher la tête des enfants. Il est obligatoire de se déchausser dans les édifices religieux ainsi que dans les maisons privées. La photographie exige une certaine discrétion et il vaut mieux demander l'accord de la personne qui sera photographiée.

Les toilettes des autocars (lorsqu'elles existent) sont fermées pour diverses raisons : sécurité des passagers (routes souvent sinueuses et escarpées), chaleur... Cependant, l'autocar effectue des arrêts fréquents et réguliers au cours de la journée.