

VALISE POUR LE VIETNAM : QUOI EMPORTER ?

QUELS VÊTEMENTS EMPORTER POUR LE VIETNAM ?

- Quelques **vêtements longs** : pantalons, chemises, gilets, T-shirts à manches longues. Pour vous protéger des coups de soleils, de la fraîcheur des soirées ou des piqûres d'insectes, quelques vêtements longs vous seront toujours utiles !
- Des **vêtements plus courts et légers** comme des shorts, bermudas, robes, jupes et T-shirts.
- Une **tenue habillée** pour les sorties.
- Un **chapeau** ou une **casquette**, essentiels pour vous protéger du soleil.
- Un **maillot de bain**, pour piquer une tête dans les eaux cristallines du Vietnam.
- Une **paire de chaussures** confortables et rapides à ôter comme des **tongs**. En effet, il est coutumier de devoir retirer ses chaussures avant d'entrer chez l'habitant et dans certaines pagodes et magasins.
- Prévoyez également une paire de **chaussures fermées** plus adaptées aux longues marches.
- Une **veste imperméable** en cas de fortes pluies. Ou pour une expérience plus immersive dans la culture locale, vous pourrez facilement trouver de nombreux modèles de capes de pluie lors de votre séjour au Vietnam.

POUR UN VOYAGE SEREIN ET CONFORTABLE

- De la **crème solaire** à appliquer régulièrement, le soleil du Vietnam peut être très agressif pour certaines peaux.
- Du **répulsif** à moustiques tropicaux, pour une meilleure efficacité, rendez-vous en pharmacie.
- Si vous êtes sensible au bruit, pensez à emporter des **boules Quiques** pour vous assurer un sommeil divin. La vie au Vietnam commence très tôt et les villes comme les campagnes peuvent parfois être bruyantes.
- Une trousse à pharmacie contenant l'ensemble de vos **traitements** ainsi que quelques **médicaments de base** lors de votre séjour au Vietnam. Si vous emportez une quantité importante de médicaments, pensez à conserver l'**ordonnance** de votre médecin avec vous. Pour les conseils sanitaires, n'hésitez pas à visiter notre page dédiée.
- Un **coussin de voyage** pour les longs trajets ou pour une sieste des plus confortables après une journée de trek.

QUELQUES ACCESSOIRES À EMPORTER

- Un **petit sac à dos** pour vos effets personnels et achats lors de vos excursions. En règle générale, vos valises et plus gros sacs resteront à l'hôtel.
- Une paire de **lunettes de soleil**.
- Un **appareil photo** pour immortaliser votre séjour. Le Vietnam est l'un des pays les plus photogéniques au monde, chaque coin de rue, chaque visage, chaque scène du quotidien est une photographie à ne pas manquer !
- Une **batterie externe** pour vos appareils électroniques. Il est très facile de trouver ce genre de batteries au Vietnam.

LES MÉDICAMENTS POUR LE VIETNAM

QUELS MÉDICAMENTS EMPORTER POUR LE VIETNAM ?

- Antalgiques / Antipyrétiques : paracétamol (meilleure conservation que l'aspirine) Anti-diarrhéiques
- Anti-nauséeux / Antiémétiques : contre les vomissements
- Antihistaminiques : médicaments contre les allergies
- Solution antiseptique : désinfection d'une plaie
- Crème antibiotique : pour une infection cutanée
- Pommade anti-purigineuse : contre les démangeaisons
- Pommade pour les coups, anti-inflammatoire
- Médicaments contre le mal des transports selon votre sensibilité
- Protection contre le soleil : crème solaire d'indice de protection élevé
- Gel hydro-alcoolique
- Pansements stériles

Note

Pensez à emmener votre **carte de groupe sanguin** ainsi que votre **carnet de vaccination** mis à jour.

Il est aussi indispensable de **consulter votre médecin** traitant pour définir ensemble les médicaments qui seront le plus adaptés à votre voyage.

Aussi n'oubliez pas de **garder les ordonnances** avec vous au cas où vous en auriez besoin aux douanes de l'aéroport.

QUELQUES CONSEILS D'HYGIÈNE AU VIETNAM

- Se **laver les mains** avant de toucher tout aliment et après passage aux toilettes. Vous pourriez être amené dans un endroit sans eau ni savon, prévoyez donc toujours un gel ou une solution hydro-alcoolique.
- Ne consommez **pas** l'eau du robinet si elle n'a pas été préalablement bouillie ou filtrée.
- Vérifiez que votre **boisson** soit toujours bien **encapsulée** avant de la consommer.
- **Évitez de manger** des aliments **crus** ou de la viande insuffisamment cuite.
- Concernant les **fruits et les légumes**, il est préférable de les consommer **lavés et pelés**.
- **Ne caressez pas** les animaux, et faites attention aux singes pouvant être porteurs de la rage.
- Il existe de **nombreux produits contrefaçons** au Vietnam, certains étant potentiellement dangereux pour la santé. De fait ne consommez jamais de médicaments achetés dans la rue.
- Emportez dans vos bagages les **médicaments** dont vous pourriez avoir besoin, ou adressez-vous aux pharmacies des hôpitaux internationaux.
- Il est **déconseillé d'acheter de l'alcool** (vins, spiritueux, « productions locales ») dans les **commerces de rue**,
- Il est tout à fait **recommandé de goûter à la nourriture locale** et vous trouverez les meilleurs plats vietnamiens sur les petits stands de rue !

SE PROTÉGER CONTRE LES MOUSTIQUES

- Porter des vêtements **longs** dans les zones humides.
- Appliquer un puissant **répulsif** sur les zones non couvertes et renouveler régulièrement l'opération.
- Dormir avec des **moustiquaires** pré-imprégnées d'une substance répulsive.
- Utiliser l'**air conditionné**.

CONTACTS UTILES AU VIETNAM

HANOÏ

Hôpital Français: Phuong Mai, Dong Da N° d'urgence : (84-4) 35.74 11.11 – Tél : (84-4) 35.77.11.00

SOS International : Vietnam : 51 Xuan Dieu, Tay Ho Urgences : (84-4)39.34.05.55 – Tél : (84-4) 39.34.06.66

Hanoi Family Medical Practice : A1 Van Phuc, Kim Ma Urgences 24h/24 : 09.03.40.19.19 – Tél :(84-4) 38.43.07.48

DANANG

Family Medical Practice Da Nang : 50-52 Nguyen Van Linh, Nam Duong Ward, Hai Chau District. Tél : (84) 511 3582 699 Fax : (84) 511 3583 049.

MÉTÉO AU VIETNAM ET CAMBODGE

MÉTÉO dans le nord du Vietnam

- Un **hiver** assez **frais** avec parfois du **crachin** de janvier à mars. La température peut tomber rapidement, avec une moyenne oscillant entre **16 et 17°C pour le mois le plus froid**. Pendant les épisodes les plus frais la température peut alors baisser jusqu'à 0°C la nuit en montagne.
- Un **printemps chaud et humide** d'avril à juin. En **juin**, la température maximale peut flirter avec les **40°C** et le temps est particulièrement « lourd ».
- Un **été** très **humide**, chaud et orageux de juillet à mi-septembre.
- Un **automne** particulièrement **clément et agréable** de mi-septembre à décembre.

MÉTÉO dans le centre du Vietnam

Une frontière climatique semble se dessiner au niveau de Da Nang. En effet, au sud de la région, l'hiver est quasiment inexistant. Il n'y a donc que **2 saisons** dans le **centre** du pays :

- La saison **sèche** de **février à juillet**
- La saison **humide** d'**août à janvier**

Le centre du pays connaît un panachage de ces deux climats principaux, avec une constante chaleur et humidité.

A savoir que le temps est particulièrement humide et pluvieux durant les mois d'octobre et novembre dans cette région. Le centre est aussi régulièrement touché par de violents typhons à l'automne (mi-septembre à mi-novembre). La meilleure saison pour découvrir le centre du Vietnam est donc de février à mai avant les fortes chaleurs de l'été, même si la météo est tout de même agréable pour profiter de la plage.

Note :

La météo dans le centre du Vietnam peut également varier d'un endroit à l'autre. Les hauts-plateaux du centre sont par exemple réputés pour leur fraîcheur alors que la région de Mui Ne-Nha Trang est réputée pour son micro-climat sec et chaud.

MÉTÉO Siem Reap et le centre du Cambodge

De novembre à mars, les **pluies** sont **rares** et les **températures clémentes** (25 à 30 °C). L'hiver au Cambodge est **sec et doux**. Il s'agit donc de la **saison parfaite** pour profiter du beau temps et voyager à travers l'ensemble du pays dans les meilleures conditions.

En avril et mai, les **températures très chaudes** (35°C et plus) peuvent être difficilement supportables. Entre **juin et octobre**, la saison des moussons apportent de très **fortes pluies**.

De part sa géographie, la région de Siem Reap peut être inondée durant une saison. Cependant, c'est durant la **saison des pluies** que le lac du **Tonlé Sap est à son plus haut niveau**. Vous pourrez donc découvrir les villages flotants du lac sous leur meilleur jour.

MONNAIE, COÛT DE LA VIE AU VIETNAM & CAMBODGE

L'ARGENT au Vietnam

L'argent en liquide reste le moyen de paiement favori des Vietnamiens, notamment pour les produits de la vie courante. La valeur peut légèrement varier. Cependant, on peut compter 1 € pour environ 30 000 VND

Les billets vietnamiens et leur valeur

Il existe des billets de 200, 500, 1 000, 2000 et 5000 Vietnam Dongs.

Ces sommes astronomiques sont dues à la dépréciation du Dong. Le billet le plus petit est celui de 200 VND, cependant il n'est pas utilisé puisque aucun produits ne peut s'acheter à ce prix au Vietnam. Le billet de 500 VND est quant à lui surtout utilisé comme offrande dans les pagodes.

Changer votre argent ou le retirer?

Il est impossible de changer des Dongs vietnamiens depuis la France.

A l'heure du départ, vient donc le choix entre changer de l'argent liquide sur place ou retirer directement des Dongs par carte bancaire. Le pays est très pourvu en distributeurs automatiques de billets qui, en règle générale, acceptent les Visa et Mastercard.

Il est néanmoins conseillé d'emporter de l'argent liquide et de le changer auprès d'une bijouterie, d'une banque, d'un bureau de change ou même de certains hôtels. Si vous prévoyez de changer de l'argent sur place, demandez à votre banque des grosses coupures (100 ou 200 euros) afin de faciliter le change.

Même si l'argent en liquide est roi au Vietnam, il est tout de même possible de réaliser des paiements par carte bancaire dans les hôtels, restaurants et magasins les plus touristiques du pays. Cependant, veillez à toujours conserver un peu d'argent en liquide sur vous.

Pourboire

Il n'est pas simple de savoir dans quelles circonstances laisser un pourboire et quelle somme donner. Sachez tout d'abord, que dans les cafés et les restaurants il n'est pas habituel de donner un pourboire. En revanche, pour les guides et chauffeurs de taxis, il est fréquent de donner un petit quelque chose si vous avez, bien entendu, apprécié ses services.

Quel pourboire laisser lors de votre voyage organisé?

Guide: 3€ par jour soit environ 90 000 VND par personne.

Chauffeur (pour de longues courses) : donner moitié moins que le guide.

Négociation du prix

Sachez que dans les restaurants et cafés, les prix sont affichés mais dans les stands de rue et les épiceries, ce sera à la tête du client. Il existe généralement un prix pour les vietnamiens et un prix pour les touristes, alors n'hésitez pas à marchander !

Que ça soit pour de la nourriture dont le prix n'est pas affiché ou pour des objets souvenirs, prenez-y l'habitude. Ce n'est pas impoli, c'est presque une coutume. N'hésitez pas à casser le prix proposé en deux pour une première proposition, puis augmentez petit à petit. Attention de marchander dans la mesure du raisonnable.

L'ARGENT au Cambodge

La monnaie officielle du Cambodge est appelé le **riel**. Cependant, le **dollar est plus couramment utilisé** dans le pays. Au cours de votre séjour, vous pourrez constater que la plupart des prix sont en dollars, notamment dans les grandes villes.

La carte bancaire est un moyen de paiement assez développé au Cambodge (en particulier dans les hôtels et les plus grands restaurants). **L'argent liquide** reste le moyen de paiement principal pour les **petits achats**. Malgré les variations de la monnaie du Cambodge, on peut compter 1 \$ pour 4000 rius et 1 € pour 5 000 rius.

Changer son argent

En règle générale, il est conseillé de **changer directement ses euros en dollars et en rius à l'arrivée au Cambodge**. Il est déconseillé de changer de fortes sommes d'argent à l'aéroport en raison d'un taux de change élevé. Préférez donc les banques et bureaux de change des grandes villes. En effet, vous y trouverez un taux de change raisonnable pour obtenir des dollars ou des rius.

Retirer de l'argent au Cambodge

Au Cambodge (et notamment les plus grandes villes) vous obtiendrez des dollars lors d'un retrait dans un distributeur automatique de billets. Le pays est très bien équipées en terme de distributeurs. Néanmoins, même si le taux de change est intéressant, la banque locale prélèvera une **commission** de 1 à 2%. De plus, votre banque pourrait également vous facturer l'opération. Nous vous conseillons donc de **ne pas retirer de petites sommes au distributeur**.

Pourboire

Il n'est **pas** d'usage de laisser un pourboire au Cambodge. Ce n'est donc pas un problème de ne rien laisser dans les petits restaurants ou les bars. Cependant, il est de plus en plus courant de **laisser un pourboire dans les grands restaurants**. Vous pourrez laisser un pourboire si le service vous a satisfait.

Quel pourboire laisser aux guides et chauffeurs?

Guide: **3€ par jour** soit environ 14000 KHR par personne.

Chauffeur (pour de longues courses): donner **moitié moins** que le guide.

Négociation

Comme dans une grande partie de l'Asie du sud-est, la négociation est de mise lors d'un achat au Cambodge. De manière générale, le prix est à la tête du client. Il n'est absolument pas mal vu de négocier et en cas de prix élevé, vous pourrez **commencer la négociation en divisant le prix par deux**. Il est tout de même important de négocier dans la mesure d'un prix raisonnable.

Riels et Dollars

Pour tout types d'achats, vous pourrez payer en dollars, la petite monnaie vous sera le plus généralement rendue en rius. Attention toutefois à toujours avoir quelques rius, notamment si vous voyagez en campagne. Les dollars ne seront pas utilisables pour les petits achats.

SAVOIR-VIVRE ET USAGES AU VIETNAM & CAMBODGE

Le savoir-vivre et l'étiquette sont essentiels au Vietnam. La culture étant différente des pays occidentaux, il est indispensable de connaître quelques usages. Saluer, s'habiller, manger, discuter, notre guide vous donnera les clés pour un voyage réussi dans l'un des plus beaux pays d'Asie.

Saluer

Les Vietnamiens disent bonjour (**Xin chào**) en souriant et inclinant légèrement la tête. Dans certains cas plus formels, on peut également se pencher légèrement. **Se serrer la main au Vietnam est commun** mais certaines femmes peuvent être hésitantes à tendre la main aux hommes. Nous vous déconseillons cependant les embrassades à la française.

Se saluer en joignant les mains devant vous et en inclinant la tête, bien que fréquent en Thaïlande ou au Laos, est réservé aux moines au Vietnam.

Sujets de conversation

Poser des questions sur la vie privée (la famille, la situation familiale, les études des enfants...) n'est pas considéré comme de la curiosité au Vietnam, mais comme une **marque d'attention et le reflet du savoir-vivre des Vietnamiens**. Alors ne soyez pas étonnés si on vous demande « êtes-vous mariés? »

Au Vietnam, l'**âge n'est pas un tabou**, même pour les femmes. Les Vietnamiens ont l'habitude de demander l'âge des personnes lors de leur **première rencontre**, afin de savoir quels **pronoms personnels** utiliser. Les sujets de conversation à **éviter** seraient plutôt la **politique** et **l'argent**.

Respect des personnes âgées

Au Vietnam, l'une des règles **primordiale** du savoir-vivre est le **respect des personnes âgées**. Cela se traduit par l'emploi des **pronoms personnels spécifiques**, de formules de politesses et de mots honorifiques. Ces règles de savoir-vivre orales se complètent également avec des gestes exprimant le respect tels que **donner** et **recevoir** des objets de personnes plus âgées en **utilisant deux mains**.

Savoir-vivre vestimentaire

Les Vietnamiens s'habillent à l'occidentale. En général, le **style vestimentaire des femmes est plus discret qu'en Occident**. Selon les idées traditionnelles, une femme portant un short peut être considéré comme indécente. Cependant, le **savoir-vivre** vietnamien a **évolué**, notamment dans les **grandes villes** où on trouve désormais des jeunes qui s'habillent de plus en plus librement.

Dans tous les cas, **évitez** de porter des **shorts** ou des **bermudas** dans certaines circonstances, comme par exemple pour rendre visite des **personnes âgées** ou lors de la visites de **pagodes** et de **temples**. Par conséquent, prévoyez une pièce de tissu comme un paréo afin de vous couvrir lors de certaines visites.

Tenues à adopter dans les pagodes et les temples

Veillez à respectez le **code vestimentaire traditionnel** pour visiter des temples et autres lieux de culte :

Évitez les débardeurs et shorts, habillez-vous en manches longues et pantalon ou jupe longue.

Entrez dans un temple par les **petites portes** qui se situent aux deux côtés de la grande porte principale. Cette porte est destinée aux divinités.

Otez vos chaussures en entrant dans une pagode ou marchez sur une natte. **Regardez** bien comment font les **locaux** avant de vous lancer et **imitez-les**.

Évitez de tourner le dos à un autel, car il représente des divinités.

Prendre des photos des statues ou des autels est une activité déconseillée pour les vietnamiens mais autorisée aux touristes étrangers.

Offrir et recevoir des cadeaux

Comme en Occident, **apporter un petit présent** quand vous êtes **invités** à dîner ou à déjeuner chez l'habitant est une marque de **respect** et de **savoir-vivre**. Les produits **cosmétiques**, le **vins**, les **sucreries**, le **chocolat** venant de la France sont très appréciés au Vietnam.

Sachez que les Vietnamiens reçoivent les cadeaux avec une apparente indifférence. **Ils n'ouvrent pas tout de suite le cadeau** que vous venez de leur offrir. Chez les Vietnamiens, il s'agit d'une marque de respect envers ses hôtes, car si le cadeau ne convenait pas, en l'ouvrant, ils risqueraient de montrer leur déception et d'embarrasser leur hôte.

Faire des achats

En tant que touriste étranger, vous devrez payer un peu plus que les habitants locaux. **Mais il ne faut pas hésiter à marchander dans les marchés**. On peut **diviser le prix par deux** et l'augmenter progressivement. Attention tout de même à rester dans la limite du raisonnable. Pour les gros achats, soyez, si possible, accompagnés d'un ami vietnamien.

Le savoir-vivre à table

Au Vietnam, il n'y a ni entrée ni plat principal servis successivement. **Tous les plats sont servis en même temps** dans des assiettes que l'on met au milieu de la table. Chaque personne dispose de son **bol** et d'une **paire de baguettes**. La viande et le poisson sont généralement découpés en petit morceaux. Pour respecter l'étiquette et le savoir-vivre au Vietnam, servez-vous en prenant **un seul morceau à la fois** à l'aide des baguettes. Puis, **déposez** ce morceau dans votre **bol** avant de le porter à la **bouche**. Il est aussi possible de le tremper dans un bol de sauce à base de poisson (nuoc mam) pour l'assaisonner.

Ne plantez pas **jamais** vos baguettes à la verticale dans votre bol de riz. Cela représente un plat servi aux défunts lors des funérailles.

Aux restaurants, les gens peuvent **laisser** une **petite quantité de bouillon** dans leur bol quand ils mangent des soupes de nouilles. Les Vietnamiens ne l'interpréteront pas comme un signe de gaspillage, mais permet de **montrer que l'on n'est pas gourmand**.

Les toilettes

Sur les affiches des portes des toilettes, « **Nữ** » veut dire « **femmes** » et « **Nam** » veut dire « **hommes** ». En province, vous trouverez encore des toilettes « à la turque », bien qu'elles soient plus rares en ville.