

### ARRIVÉE ET AÉROPORT

Principalement, les voyageurs arrivent par la voie aérienne au Laos dans les aéroports de Luang Prabang et de Vientiane. Un visa pour les détenteurs du passeport canadien est requis pour entrer au Laos. Assurez-vous toujours d'avoir un passeport dont la validité est de plus de 6 mois après la date de retour.

### ARTISANAT

Ce pays est riche en artisanat, même si certaines techniques ancestrales tendent à disparaître. Le tissage est l'élément le plus répandu et le plus typique. Chaque région a son style de soierie ou cotonnade. Vous trouverez de la vannerie, de beaux objets en papier d'écorce de mûrier, en bois, corne, argent ou pierre. À Vientiane et Luang Prabang, quelques boutiques se spécialisent dans l'artisanat de haut de gamme, la décoration et les objets anciens. Évitez, toutefois, d'acheter des antiquités, telles que tambours et gongs en bronze, et des statues de Bouddha, dont l'exportation est soumise à approbation du Ministère de la Culture et qui pourraient donc être saisies.

### BAGAGE

Lors d'un voyage au Laos, la plupart des compagnies aériennes ne permettent qu'un seul bagage enregistré et un seul bagage de cabine. Le poids de chacun varie en fonction de la classe du siège. Normalement, 15 kg pour le bagage enregistré et 5 kg pour le bagage de cabine sont inclus dans un billet d'avion de classe économique. Les transporteurs peuvent percevoir un supplément à l'aéroport.

### BACI

Au Laos, le Baci est une cérémonie laïque de "rappel des âmes" qui rythme tout événement de la vie : mariage, départ en voyage, examen...

### BLANCHISSERIE

Dans presque tous les hôtels, on peut faire laver et repasser son linge et ses vêtements en quelques heures.

### BOISSONS

On trouve la plupart des sodas internationaux : pepsis, coca-cola, fanta (environ 10 000 kips). Le thé est la boisson de base. Le thé vert prédomine, il est cultivé dans la région du plateau des Bolovens. Comptez 2 à 5 dollars pour la bière locale, la Lao Beer, brassée près de Vientiane (elle porte une tête de tigre) ou pour une petite bouteille d'eau minérale, selon le standing du restaurant. On trouve parfois des vins français ou australiens, mais leur prix reste assez élevé (de l'ordre de 40 et 60 dollars) et des vins chiliens à 20 – 25 dollars, ou au verre. Le Lao-Lao est la boisson nationale : cet alcool de riz, 40°, se consomme dans toutes les gargotes et son prix est dérisoire.

### CADEAU

Lorsque vous visitez une pagode ou un temple, ayez toujours avec vous un peu de monnaie pour glisser dans la boîte aux offrandes. On n'exige jamais de vous un tel geste, mais il est toujours apprécié et vous facilite les contacts, surtout si vous photographiez ou filmez.

### CHANGE / MONNAIE

La monnaie nationale est le Kip. Il y a des billets de 500, 1 000, 2 000, 5 000, 10 000, 20 000, 50 000 et 100 000 kips. À titre indicatif (2020), 1 CAD = 6 880 Kips. Le Laos accepte aussi le Bath thaïlandais. Les euros en espèce

ou en chèque de voyages peuvent être changés dans les banques, ouvertes entre 8h30 et 16h00, et de nombreux bureaux de change. Les cartes de crédit sont peu pratiques pour retirer de l'argent, seulement en monnaie locale. Les distributeurs automatiques (ATM) sont de plus en plus répandus dans les villes principales. Par contre, les cartes de crédit sont acceptées dans les grands hôtels, banques, restaurants ou boutiques haut de gamme, à Vientiane et à Luang Prabang. D'une manière générale, ne comptez pas trop sur ce mode de paiement. Une commission de 3 à 5 % sera ajoutée au montant de votre achat.

Dans les restaurants, les hôtels, les magasins et les marchés, on accepte souvent les dollars US et les baths thaïlandais. Il est donc inutile de changer trop d'argent à la fois.

### CLIMAT

La meilleure saison va de novembre à mars, et correspond à la saison sèche. Les températures sont de 15° à 25°. La température dépend de la saison, mais aussi de l'altitude. Dans les montagnes et sur les hauts plateaux, elle est inférieure de 10° environ pendant toute l'année. En décembre et février, elles peuvent chuter de 15° à 0°. Dans les plaines du Mékong, la température monte progressivement en février et mars pour atteindre 38°. La période des pluies va de mai à octobre. La mousson d'hiver du Nord-Est ne touche pas le Laos. La mousson du Sud-Ouest déverse sur les plaines des régions du Sud, des pluies bien plus fortes que sur les montagnes du Nord.

### DOUANE

Les modalités de contrôle se sont assouplies. Il peut toujours y avoir quelques surprises désagréables. La douane interdit la sortie d'objets anciens et des effigies de Bouddha. Ne surtout pas perdre les formulaires de déclaration de devises et de marchandises (y compris caméras, magnétoscopes, appareils photo et bijoux) : ils vous seront demandés à votre départ.

### EAU

L'eau en bouteille scellée est sans danger et facile à trouver où que vous soyez dans le pays. N'oubliez pas de toujours nettoyer vos fruits/ légumes avec de l'eau purifiée ou de les éplucher.

### ÉLECTRICITÉ

220 Volts. Si vous apportez avec vous des appareils électriques (chargeurs de batterie pour caméras, rasoirs, sèche-cheveux, fer à repasser...), il est prudent de se munir d'un adaptateur international.

### FÊTES

Se dit "Boun". Toutes les occasions sont bonnes pour "faire le boun" : départ ou retour d'un parent, mariage...

Les fêtes religieuses sont les plus importantes, réglées selon le calendrier solaire ou lunaire.

Le Nouvel An bouddhique ou Pii mai ou Pimay : la plus importante est au mois d'avril (date fixe/3 jours chômés). La fête dure près d'une semaine du 11 au 16 avril. Toutes les festivités ont lieu autour des pagodes. On sort les statues de Bouddhas et on les asperge. À Luang Prabang, processions en ville.

Khao Phansa : 1er mai, une fête religieuse. Elle marque le début de la retraite des moines. C'est le moment que choisissent les familles pour raser le crâne des jeunes garçons qui vont entrer au monastère 3 jours, 3 semaines, 3 mois ou toute leur vie.

Ook Phansa : sortie du carême bouddhique.

Fête du That Luang : pleine lune de Novembre, fête religieuse.

2 décembre : fête nationale, 1 jour férié, commémore la révolution de 1975.

### GASTRONOMIE

La cuisine Lao est très variée. C'est la cuisine des herbes et de la pharmacopée traditionnelle. Elle est proche de la cuisine thaïlandaise et se caractérise par l'utilisation d'au moins 120 herbes aromatiques et piments. Le riz, et plus particulièrement le riz gluant cuit à la vapeur, est la base de l'alimentation.

Les spécialités :

Le Tom Yam, une autre soupe, servie dans un réchaud et composée de viande ou de poisson agrémentée de feuilles de citronnelle, de lait de coco, d'ananas et autres.

Le Lap, une salade de viande ou de poisson assaisonnée au citron vert et piment.

Salade de papaye verte.

Le Mok, pâté de viande ou poisson cuit à la vapeur dans une feuille de bananier.

Le Som Mou et le Som Pa, viande et porc ou poisson cru mariné dans du vinaigre et du piment.

Les amateurs d'expériences gastronomiques seront comblés : les œufs de fourmis, crus ou cuits en omelette, les cigales et les sauterelles frites, le serpent en soupe, le porc-épic en ragoût, peau de buffle séchée...

### HORAIRE

+ 11 heures durant la période de l'heure d'été du Québec

+ 12 heures durant la période de l'heure d'hiver du Québec

### INTERNET

Les cybercafés se multiplient dans les grandes villes et les principaux sites touristiques. Le coût de la connexion par minute est bon marché. Les grands hôtels de Vientiane et de Luang Prabang proposent un accès Internet à partir de leur centre d'affaires et pour les plus récents, des prises de connexion ont été prévues dans les chambres (attention au tarif, demander à l'avance).

### LANGUE

La langue officielle est le Lao, langue de la famille Thaï. L'alphabet Lao comprend 30 consonnes, 28 voyelles, dérivé de l'alphabet sanskrit, modifié par les Khmers. En raison du passé colonial, le français reste la deuxième langue la plus courante, au moins dans les grandes villes et les principaux centres touristiques, tandis que l'anglais est parlé par les hommes d'affaires et les jeunes générations.

### MÉDICAMENTS

Si vous suivez un traitement spécifique, emportez votre propre stock. Sur place, ils sont en vente mais souvent mal stockés et périmés. Munissez-vous également d'une trousse à pharmacie contenant des médicaments d'usage courant (pansements, désinfectant, aspirine, dérangements intestinaux, médicaments contre les rhumes et angines, fièvres, crème anti-moustique, crème solaire...).

### PHOTOS

Seuls les endroits stratégiques – aéroports, ponts, et l'intérieur des musées sont interdits de filmer. La bienséance veut que l'on demande la permission avant

de faire des portraits (bonzes et militaires surtout). Vous pouvez, en guise de remerciement, faire une petite donation au temple. Il faut acquitter un droit pour photographe ou filmer certains sites.

### ROUTES

Les routes du Laos souffrent beaucoup des pluies abondantes de la saison de mousson. L'entretien ne suffit pas à remettre en état et certaines portions sont difficiles, en particulier la route populaire et spectaculaire de Luang Prabang à Vientiane via Vang Vieng.

### SANTÉ

Il va de soi qu'il vaut mieux entreprendre tout voyage lointain dans un bon état de santé et demander l'avis de son médecin. Aucun vaccin n'est obligatoire. Il est néanmoins conseillé de vérifier la validité de la vaccination diphtérie/tétanos/polio et des hépatites A et B. Consultez les services spécialisés de Médecine Tropicale si vous souhaitez vous prémunir contre le paludisme. Certains circuits hors des sentiers battus requièrent une bonne condition physique, en particulier les longs trajets sur des routes quelquefois endommagées peuvent être pénibles pour les personnes fragiles du dos. Assurez-vous avant votre départ que votre vaccination requise selon la province de Québec est à jour. Note spéciale : tous les voyageurs doivent respecter les consignes de santé et de sécurité liées à la COVID-19 imposées par les autorités locales de la destination visitée et par le gouvernement du Canada. La vaccination contre la COVID-19 peut être mandataire pour entrer au pays destinataire, les voyageurs doivent vérifier les exigences d'entrée et de sortie avant leur départ.

### SAVOIR VIVRE

Une tenue correcte est indispensable partout (évités les shorts au-dessus du genou, mini-jupe, et les grands décolletés pour les femmes). Pantalons de préférence pour tous. Les pieds, puisqu'ils sont au contact de la poussière, de la rue, sont considérés comme souillés, mais la tête reste pure. On ne doit pas caresser la tête d'un enfant sans embarrasser fortement la mère. Évitez de désigner quelqu'un ou quelque chose avec le pied. Vous voulez héler quelqu'un : agitez toute la main, la paume tournée vers le bas, en ramenant votre main vers vous. Les Laotiens se saluent les paumes des mains tournées vers la poitrine et se témoignent du respect en inclinant la tête. Apprenez la notion de "face" qui se traduit parfois par des "oui" qui sont en fait des "non" destinés à préserver votre "face". Ne manifestez pas votre colère en élevant la voix, cela ne sert à rien et vous priveriez la face. Les Laotiens sont de fervents bouddhistes. Il faut éviter de blesser leurs sentiments religieux et de violer les principes de leur religion. On doit se déchausser avant d'entrer dans les pagodes et temples. On ne doit pas montrer du doigt, ni de la main un objet sanctifié, ni surtout, s'asseoir ou poser ses pieds contre l'autel, la statue du Bouddha, à côté d'un moine ou d'un objet vénéré. On doit s'accroupir ou s'asseoir en repliant les jambes sur le côté pour que les plantes des pieds soient tournées vers l'arrière. On ne doit pas donner une offrande à un moine avec la main. On la pose devant lui sur une tablette, un morceau de tissu ou sur l'autel. Les femmes doivent se tenir à l'écart des moines. Dans un village, demander l'autorisation de visite au chef.

### TÉLÉCOMMUNICATIONS

Pour téléphoner, vous aurez la communication sans problème de Vientiane, du bureau international du téléphone ou de votre hôtel. Mais attention, en raison des taxes, le coût des appels internationaux peut être prohibitif. De nombreux cafés Internet offrent un service de téléphone bon marché.

Les téléphones portables sont d'un usage courant dans les villes et le réseau couvre presque tout le pays.

### TRANSPORTS URBAINS

Il existe des taxis collectifs à Vientiane et Luang Prabang. Le cyclo-pousse ou Samlor ou Tuktuk, sont motorisés, plus ou moins en abondance dans toutes les villes. Coût modique mais il convient de fixer le prix avant le départ. Le vélo est le meilleur moyen de visiter Vientiane et Luang Prabang.

### VÊTEMENTS

Une tenue correcte sera mieux perçue. Emportez des vêtements légers, en coton de préférence, décontractés, et des chaussures confortables. Il n'est pas dans les habitudes de "s'habiller", même le soir. N'emportez pas de bijoux ! Ne pas oublier de quoi se protéger de la pluie et du soleil.

*Note importante: Les informations contenues dans cette page ne sont valides que pour le moment de la publication et sont sujets aux modifications en tout temps. En consultant ce Site Web, vous acceptez nos Conditions d'Utilisation et reconnaissez que l'utilisation des ces informations est à vos propres risques. Voyages Circuit Oriental ne sera pas tenu responsable pour tout dommage relative à votre utilisation de ce Site ou du contenu.*

*Note importante : La pertinence de ces informations varie selon le type de voyage.*