
INFORMATIONS PRÉ-DÉPART PÉROU



Bonjour !

Félicitations pour votre choix, le Pérou est un pays magnifique !
Voici quelques informations pour ce voyage.

On retrouve au Pérou une étonnante diversité de paysages et d'écosystèmes. De la Cordillère des Andes au désert, en passant par la jungle, on y fait toujours mille et une découvertes. Vous verrez ce que représente la vie dans les montagnes, découvrirez l'hospitalité des paysans et visiterez de nombreux sites archéologiques, seuls témoins de l'histoire Inca qui nous fascine toujours davantage.

Ce dossier pré départ est rempli d'informations, de conseils et de suggestions pour vous permettre de mieux vous préparer à vivre cette aventure de voyage avec le plus de liberté et de disponibilité possibles. Dans les pages qui suivent vous trouverez des informations sur les conditions de vie, la réalité matérielle du pays, le climat, et l'équipement nécessaire pour vous assurer de vivre l'une des plus merveilleuses expériences de votre vie.

L'équipe de Perú del mundo



LE PÉROU EN BREF

Nom officiel	République du Pérou
Capitale	Lima
Population	29, 500,000 habitants
Superficie	1, 285,220 km ²
Monnaie	Nuevo sol
Langues	Espagnol (officielle), quechua (officielle), aymara et de nombreux dialectes
Religion	82% catholique
Ethnies	Indigènes 45%, métis 37%, blancs 15%, autres 3%
Indicatif téléphonique	00 51

SANTÉ

Il est important de vérifier que vos vaccinations sont à jour. Il existe plusieurs cliniques des voyageurs au Québec qui seront en mesure de vous informer sur les conditions de santé du Pérou et de vous fournir tous les vaccins nécessaires afin de rendre votre voyage des plus agréables. Lors de la consultation, apportez une copie de l'itinéraire et mentionnez le fait que vous allez être en altitude une partie de votre voyage. Aucun vaccin n'est obligatoire sur la côte et dans les Andes.

Les médicaments, avec ou sans prescriptions, doivent être apportés dans leurs emballages originaux. Le cas échéant, une copie de prescription pourrait être utile.

Apportez de bonnes lunettes de soleil et une crème solaire 30 ou 45. Une deuxième paire de lunettes ou de verres de contact en cas de vol ou de perte est suggérée.

Il est de votre responsabilité d'avoir une bonne assurance en cas de maladie ou d'accident. Les coûts des soins sur place peuvent être vraiment très élevés en cas d'hospitalisation.

Une nourriture lourde composée de beaucoup de féculents, un manque d'oxygène dû à l'altitude et la fatigue peuvent provoquer, dans certains cas, des diarrhées. Prévoyez donc des médicaments contre ce problème ainsi qu'une lotion antibactérienne pour se laver les mains régulièrement.

L'ALTITUDE ET LE SOROCHÉ

À partir de 3000 m, il est fortement suggéré de rester calme, de ne pas faire d'activités physiques exigeantes et surtout de manger très léger.

Le mal des montagnes, appelé "Soroche", peut se déclarer





jusqu'à 12 heures après votre arrivée. Il faut donc faire preuve de précaution car, même si vous vous sentez bien à votre arrivée, il se peut qu'une simple promenade provoque des maux de tête et éventuellement des vomissements. À l'extrême, vous pourriez faire un œdème cérébral ou pulmonaire et faire preuve d'un grave manque de jugement. Ce mal n'est donc pas à négliger !

Il est suggéré d'éviter les consommations d'alcool particulièrement en avion (l'effet de déshydratation sera amoindri) et de boire beaucoup durant les premiers jours de votre arrivée en altitude, afin de favoriser votre acclimatation.

Durant les 2 premiers jours, il est conseillé de ne pas prendre de médicaments (Advil ou Tylenol par exemple) même si vous avez mal à la tête afin de ne pas camoufler les symptômes. Si l'utilisation d'un médicament s'avère indispensable, l'aspirine est davantage conseillée.

Suggestion de trousse personnelle

- Aspirine, Advil ou Tylenol
- Pansements de type Band-Aid
- Pansement de type gel pour les ampoules
- Cypro (antibiotique prescrit par un médecin)
- Sel de réhydratation de type Gastrolyte
- Immodium (pour diarrhée occasionnelle)
- Anti-constipant
- Trousse homéopathique, etc.



Au Pérou, vous pourrez obtenir de nombreux médicaments sans ordonnance dans les pharmacies. Ne surchargez pas vos valises avant votre départ !

Une crème solaire efficace

Nous vous recommandons très fortement une crème solaire 30 ou 45. N'oubliez pas que durant votre voyage, le soleil projettera des rayons d'une densité beaucoup élevée que chez vous, d'une part à cause de la proximité géographique avec l'Equateur et de l'autre à cause de l'altitude, où les UV sont beaucoup moins filtrés.

CONSEIL : Ne dormez jamais face au soleil sur le Lac Titicaca.

Le lac est situé à 3800 mètres d'altitude. L'effet miroir de celui-ci décuple les rayons du soleil. Il y a toujours un bon vent sur les bateaux et il est facile de ne pas se rendre compte de l'intensité du soleil. Il est très fréquent de voir les gens se retrouver avec des coups de soleil et des insulations (même les habitués !).

Évitez les coups et utilisez baume à lèvres, lunette de soleil, crème solaire et chapeau. Vous pourrez ainsi mieux profiter du plus haut lac navigable au monde sans aucun inconvénient !

NOURRITURE ET BREUVAGES

La nourriture au Pérou est excellente et ressemble à la nôtre. Vous pouvez prendre vos repas dans des restaurants populaires conseillés ou touristiques.

Les plats comprennent souvent des pommes de terre et du riz ainsi que des légumes et de la viande. Les menus touristiques dans les restaurants sont fortement recommandés car, en plus d'être économiques, ils comprennent la soupe et le plat principal et vous permettent de goûter aux saveurs locales. La cuisine de type « occidentale » est presque toujours disponible.

Vous pouvez facilement vous procurer des boissons gazeuses ou alcoolisées, du thé, café ou des jus et boissons locales. N'ayez crainte de goûter aux jus locaux ils sont fraîchement pressés et délicieux !

Souvenez-vous...

- L'eau du robinet n'est pas potable sauf pour se brosser les dents, à condition de ne pas en boire. L'eau en bouteille est disponible partout à des prix très raisonnables.
- Si vous mangez des fruits, pelez-les.
- Essayez sans crainte la nourriture locale et les légumes, mais évitez de manger dans la rue.
- Il ne sera pas toujours possible de manger à des heures fixes. Parfois, les repas sur la route seront frugaux et distancés (ex : petit déjeuner à 7h00 et dîner à 14h00). Ce n'est pas une norme, mais il serait préférable prévoir des collations.

Afin de mieux planifier votre budget voici quelques informations au sujet des prix des restaurants :

Budget économique :

Il est toujours possible de dîner au marché pour moins de 5 \$. Par contre, cette formule est réservée aux habitués et à ceux qui n'ont pas l'estomac sensible.

Budget moyen :

Chaque jour, plusieurs restaurants servent des menus. Le midi, ceux-ci peuvent varier entre 8\$ et 12\$. Pour le souper, calculer entre 12\$ et 15-20\$. Les menus sont composés d'une entrée et d'un plat principal. Ils sont assez copieux.

Budget ouvert :

Le Pérou étant une destination gastronomique maintenant reconnue, plusieurs nouveaux restaurants voient le jour chaque année. À l'heure des grands chefs on



assiste à une montée de la cuisine fusion et de la cuisine andine façonnée au goût de ceux-ci. Il est fortement conseillé de réserver au moins une soirée à l'un de ces restaurants (voir suggestions sous chaque ville dans le document détaillé).

Le prix d'un repas dans l'un de ces restaurants peut débiter autour de 20-25\$.

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fera dans des hôtels de la catégorie de votre choix. Même les hôtels 2 étoiles sont propres et choisis avec attention.

ÉLECTRICITÉ

Le courant électrique au Pérou est de 220 volts à 60 Hz. Prévoyez un adaptateur pour la forme des fiches des prises de courant ainsi qu'un convertisseur de courant. Si vous n'en avez pas, nous vous suggérons de ne pas apporter vos appareils électroniques. Un convertisseur de courant s'avère essentiel pour la recharge de piles à moins que votre chargeur puisse accepter le haut voltage. Les rasoirs électriques et portables en sont généralement munis. Vous ne trouverez pas de prise de courant partout mais il sera possible de recharger vos piles à intervalles réguliers. Les fiches droites, doubles ainsi que les fiches rondes sont disponibles partout.

ARGENT

L'argent pour vos dépenses personnelles devrait être en chèque de voyage d'une compagnie bien connue internationalement telles qu'American Express ou Visa. Par contre, sachez que le taux de change pour des chèques de voyage est plus bas que le taux de change de l'argent comptant. Il est préférable de les changer dans les bureaux de change situés un peu partout dans les villes car les banques n'offrent pas toujours un très bon taux. Il est recommandé d'apporter un peu d'argent comptant en devises américaines.

IMPORTANT :

L'argent en devise américaine doit être neuf, sans plis, sans la moindre déchirure ni écriture sinon il vous sera refusé au bureau de change.

Évitez d'avoir des billets de 100,00 \$US. Certaines séries sont refusées au Pérou, dû aux nombreuses fraudes.

N'oubliez pas qu'il y a une limite de valeur d'achat à l'étranger et que le maximum de bagages est fixé à 20 kilos par valise au Pérou et que vous n'avez droit qu'à un bagage à main à l'intérieur de l'avion. Si le poids de vos bagages excède la limite permise, la compagnie aérienne vous chargera des frais payables à l'embarquement.

Cartes de crédit et cartes débit

Les cartes de crédit peuvent être utilisées pour les dépenses plus importantes. Dans la majorité des villes, il est possible d'utiliser le guichet automatique ou d'avoir recours à des avances de fonds sur des cartes de crédit. Toutes les cartes ayant accès au système *PLUS* fonctionnent dans les guichets et la plupart acceptent aussi le système *CIRRUS*.

Attention : Ne pas se fier uniquement à ce moyen pour obtenir de l'argent. Vérifiez les frais qui peuvent vous être chargés par votre banque.

Pourboires suggérés

- Guide local : 3,00\$US/ jour/ personne. (**Indiqué lorsque les tours guidés sont d'une demie journée ou plus)
- Chauffeur : 1,50\$ US/ jour/ personne.
(**Il n'est pas nécessaire ou obligatoire de laisser un pourboire lorsque le tour est en groupe jumelé ou lorsqu'il s'agit d'un transfert de ou vers l'aéroport, les accompagnateurs de s'attendent pas non plus à recevoir un pourboire pour ces services.)
- Restaurants populaires (menu du midi) : 1 ou 2 soles / personne.
- Restaurants plus chics (à la carte le soir) : environ 7 à 10% (si le pourboire n'est pas déjà inclus dans la facture)

CLIMAT

Le Pérou étant un pays aux multiples écosystèmes, le climat varie beaucoup selon les régions et l'altitude et ils comportent des zones microclimatiques.

Durant la saison des pluies, de novembre à avril dans les montagnes, il fait assez chaud durant la journée (environ 15-25 degrés) et un peu plus frais le soir (environ 5 à 10 degrés). Sur la côte, c'est l'été, et il fait chaud toute la journée (jusqu'à 35 degrés). Les pluies sont imprévisibles.

Durant la saison « sèche », de mai à octobre, dans les montagnes, il fait chaud au soleil durant la journée (environ 15-25 degrés), plus frais à l'ombre et froid le soir (peut descendre jusqu'à 2-3 degrés). Sur la côte c'est l'hiver mais la température descend rarement plus bas que 10 degrés.

Il fait très chaud et humide dans la jungle.

Attention : Il fait toujours un peu plus froid en altitude et il faut toujours se méfier du soleil qui est traître (crème solaire recommandée même les durant les jours nuageux).

Prévoyez des vêtements pour toutes les saisons et températures.

TEMPÉRATURES MOYENNES

MOIS	VILLES	TEMP. MAX.	TEMP. MIN.	PRÉCIPITATIONS
Janvier	Lima	26	19	0
	Cuzco	19	7	120
Février	Cuzco	19	7	120
Mars	Arequipa	23	10	200
Avril	Lima	23	17	3
	Cuzco	20	4	25
Mai	Cuzco	20	4	25
Juin	Arequipa	22	8	3
Juillet	Lima	20	15	4
	Cuzco	20	3	15
Août	Cuzco	20	3	15
Septembre	Arequipa	23	8	6
	Lima	23	18	60
Octobre	Lima	23	18	60
Novembre	Cuzco	21	6	46
Décembre	Arequipa	22	9	15

TENUE VESTIMENTAIRE

Il n'y a pas vraiment de restrictions pour la tenue vestimentaire sauf dans certains villages où il est préférable pour les femmes de porter le pantalon long ou la jupe (pas trop courte). Une présentation soignée est mieux vue de la part de la population locale.

Prévoyez une variété de vêtements adaptés aux séjours dans les villes tout comme pour les excursions. Les « shorts » sont acceptables, dans la mesure où ils ne sont pas trop courts. Les pantalons avec fermeture éclair convertible en bermudas s'avèrent souvent très utiles en voyage. Les camisoles peuvent être portées dans la jungle et sur la côte Péruvienne.

On retrouve des buanderies dans la plupart des grandes villes. Tous les hôtels offrent ce service pour un prix raisonnable.

Ne surchargez pas vos bagages car la plupart des choses dont vous pourriez avoir besoin sont disponibles sur place, et souvent à moindre coût !

SÉCURITÉ

Au Pérou le vol est présent. Les voleurs se tiennent dans les grands centres et sont des professionnels du vol à la tire (pickpockets).

En suivant ces quelques conseils de sécurité, vous verrez que le Pérou est un pays agréable à visiter :

- Évitez de porter des bijoux ou des objets de luxe.
- Pas de gros anneaux aux oreilles.

- Ne gardez pas vos documents importants dans une poche extérieure.
- Portez votre ceinture passeport à l'intérieur de vos vêtements et soyez très discret en l'utilisation.
- Faites des photocopies des documents importants : page principale du passeport, billet d'avion, assurance voyage, etc. Mettez les photocopies dans vos gros bagages et conservez les documents originaux dans le coffret de sécurité de l'hôtel ou à la réception.
- ***Vous pouvez donner en toute sécurité votre passeport à l'hôtel lors de l'enregistrement, ils en ont besoin afin de vous exempter de la taxe locale.
- Ne donnez **JAMAIS** votre passeport à un inconnu ou un policier dans la rue, les arnaqueurs sont présents !
- Gardez peu d'argent dans le portefeuille utilisé pour vos dépenses quotidiennes et rangez-le à différents endroits sur vous.
- Fermez votre sac de jour avec un petit cadenas et portez-le devant vous lorsque vous circulez dans une foule ou dans un endroit public.
- Ne laissez pas vos bagages sans surveillance.
- N'acceptez pas de verre de personne dans les bars, on pourrait y avoir mis de la drogue. Surveillez votre verre en tout temps et demandez qu'on vous débouche votre bouteille à la table.
- Lors des transports en voiture ou taxis, si vous avez un sac avec vous, veuillez le mettre par terre ou, mieux encore, dans la valise de la voiture. Lors des trajets vers ou en provenance de l'aéroport les vols sont fréquents lorsque les bagages sont en évidence.

PETIT GUIDE DU VOYAGEUR RESPONSABLE

Le Pérou est une destination touristique de plus en plus prisée. L'arrivée massive de touristes n'a pas toujours des effets bénéfiques sur les populations locales.

Photographie

Les paysages sont magnifiques et les populations locales nous paraissent très typiques, il est donc tentant de les prendre en photo. Cependant, les populations andines n'aiment pas toujours être photographiées car elles croient qu'une photo salie ou vole leur âme. Assurez-vous de leur demander la permission avant de les prendre en photo.

À certains endroits, les parents obligent les enfants à se vêtir de façon typique afin de se faire prendre en photo pour avoir de l'argent. Des parents démunis vont même « louer » leurs enfants à des tyrans qui obligent les enfants à quêter pour eux.

Il est normal de vouloir prendre des photos mais à la place de leur donner des sous, il est possible de leur offrir un crayon ou un fruit, qui leur reviendra à eux directement. Certains enfants affirment même ne pas aller à l'école car "Ils gagnent davantage d'argent à poser."

Évitez les bonbons... ils ne vont pas chez le dentiste car, bien souvent, c'est hors de prix pour eux. Parlez-leur, devenez amis (5 minutes suffisent), vous aller voir que le contact sera différent et les photos beaucoup plus faciles à prendre.

Sollicitation par les enfants

Il est possible que certains enfants vous abordent en vous informant sur le site où vous êtes pour capter votre attention et essaieront par la suite de s'improviser guide. (Sachez que c'est illégal, vous pourriez vous voir refuser l'accès au site archéologique.) Il faut refuser dès le début sinon il est très difficile de s'en défaire. Ceux-ci vous suivront partout et tenteront d'avoir de l'argent par tous les moyens, en chantant même ! Il ne faut pas les encourager dans ce genre d'activités car ils quittent l'école, attirés par l'argent facilement gagné.



En ville, une publicité massive demande aux gens de ne pas donner aux jeunes car on veut irradier le commerce des enfants "loués", ne soyez pas pourvoyeur !

Et souvenez vous... derrière chaque enfant qui travaille se trouve un adulte qui le surveille, l'exploite et récolte les bénéfices ! Cet argent ne leur revient aucunement et ne les aide pas non plus à étudier ou à mieux grandir.

SOYEZ REponsables, NE LES ENCOURAGEZ PAS !

CONSEILS PRATIQUES

- Les sacs de style Ziploc sont très pratiques pour ranger la crème solaire, le shampoing (susceptibles de s'ouvrir et de couler en altitude et avec la pression), les films, vos documents importants tels que passeport, billets d'avion, etc.
- Bien emballer de façon étanche tous les liquides.
- Ne remplissez pas complètement vos contenants de crème car le contenu se déverse systématiquement lors de leur ouverture en altitude à cause de la pression.
- Le Pérou demande à chacun des voyageurs une très bonne tolérance et une grande ouverture d'esprit. Il vous faudra vous entraîner à mettre de l'eau dans votre vin et à changer de regard ! À l'occasion, les chiens et les coqs adorent se parler toute la nuit ... mettez vos bouchons et comptez les moutons !
- Suggestions de lecture : Soleil noir, la série 'Les Incas' ; 3 tomes : Princesse du soleil, l'or de Cusco et lumière du Machu Picchu. Grands guides Gallimard. Beaucoup de livres très intéressants sont disponibles sur place en anglais.

QUELQUES MOTS UTILES

FRANCAIS	ESPAGNOL
Salut	Hola
Bonjour	Buenos días
Bonsoir	Buenas tardes
Au revoir	Adiós / Hasta luego
Merci	Gracias
S'il vous plaît	Por favor
Excusez-moi	Disculpe
Ça coûte combien?	Cuánto cuesta?
Je m'appelle...	Me llamo...
Enchanté	Encantado/a
Oui/non	Sí/nó
Parlez-vous français/anglais?	Habla francés / inglés?
Je ne comprends pas	No entiendo
Pouvez-vous répéter?	Puede repetir?
Pouvez-vous parler plus lentement?	Puede hablar mas despacio ?
Où est...?	Donde está...?

ÉQUIPEMENT SUGGÉRÉ

- Sac à dos (45 à 60 L) ou valise à roulette
- Petit sac à dos de jour
- Canif
- Sacs style Ziploc
- Débarbouillette
- Petite serviette.
Un carré de tissu mince est suffisant ; ça ne prend pas de place et sèche rapidement.
- Lampe de poche avec piles neuves et de rechange
- Lunettes de soleil avec protection 100% UV
- Crème solaire 30 (la protection 15 étant insuffisante à 4000 m)
- Pommade pour les lèvres (souvent sèches en altitude)
- Lotion chasse moustiques
- Bouchons pour les oreilles
- Réveil matin
- Nécessaire de toilette
- Souliers de marche ou espadrilles
- Sandales
- Chapeau ou casquette
- Imperméable pour la saison des pluies ou coupe-vent avec capuchon
- Sandales pour la douche
- Chandail chaud (durant la saison sèche, la température peut chuter à 2 °C- 3 °C le soir et la nuit)
- Foulard, gants, tuque (mai à septembre) *Ces items peuvent être achetés sur place, une très bonne qualité à très bon prix.*
- Pantalons, ou jupe/robe
- Bas (prévoir des bas de laine entre mai et septembre)
- Petite trousse de premiers soins
- Ceinture passeport
- Carte débit, crédit, 'chèques de voyage' et/ou argent comptant en USD \$
- 2 photocopies de votre passeport et 1 photo (format passeport)
- Maillot de bain (eaux thermales)

ÉQUIPEMENT FACULTATIF

Lecteur MP3-4 (Ipod ou autre)

Livres

Caméra et piles de rechange.

Les prix des piles sont beaucoup plus élevés au Pérou qu'au Québec, pensez-y !

Nous vous conseillons de transporter les appareils photo et leurs accessoires dans des sacs style Ziploc afin de les protéger.

Serviettes humides de Type Wet-Ones antibactériennes.

Une bouteille de gel nettoyant

Drap d'auberge (nuit chez l'habitant ou trekking)

Sac de couchage (nuit chez l'habitant ou trekking)

NUMÉROS UTILES

AMBASSADE DU CANADA	POLICE DU TOURISME
Bolognesi 228, Miraflores Lima 18, Perú Tél. : 51-1-319-3200 Urgence: 613-996-8885 / 613-944-1310	Museo de la nación Avenida Javier Prado 2465 5 ^e étage, San Borja, Lima, Pérou Tél. : (51-1) 476-7708, 224-7888

FINALEMENT ...

Le Pérou est un pays superbe où la réalité dépasse souvent la fiction et l'imagination !

C'est un beau grand voyage qu'il faut bien préparer.

Bon voyage !