



## PEROU ET BOLIVIE

### INFORMATIONS PRATIQUES PEROU

#### Adresses utiles :

- Ambassade du Pérou : 50 Avenue Kléber 75116 PARIS - Tél. : 01 53 70 42 00 / Service touristique : Tél. : 01 53 70 42 07 – Site Web : [www.amb-perou.fr](http://www.amb-perou.fr)
- Commission de promotion du Pérou : [www.peru.org.pe](http://www.peru.org.pe)

**Artisanat** : Ponchos, bonnets, couvertures, tissages, pulls en laine d'alpaga ou de lama, poteries, céramiques, broderies, vanneries. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

**Climat** : Sur la côte, il ne pleut jamais, les températures sont douces sauf vers le nord : été de décembre à avril avec des températures moyennes de 28°C, de mai à novembre, les températures sont plus fraîches et oscillent autour de 15°C. Dans les Andes, de mai à décembre, climat chaud et sec pendant la journée, nuits froides, saison des pluies de décembre à mars. Les températures varient entre 3° et 25°C. En Amazonie, climat toujours chaud et humide, températures moyennes de plus de 30°C. **En résumé, on peut visiter le Pérou à n'importe quel moment de l'année.**

**Cuisine** : à base de pommes de terre, de haricots, de riz et de maïs originaire du Pérou. Les soupes et le poisson sont des plats très populaires. Le cebiche (fruits de mer marinés) est un plat répandu sur la côte. La boisson nationale est le pisco, cocktail de liqueur de raisins et la chicha préparée à base de maïs et de miel.

**Décalage horaire** : - 6 h. Midi à Paris, 6 h à Lima.

**Distances kilométriques** : Lima – Arequipa : 1 000 km / Arequipa – Puno : 290 km / Puno – Cuzco : 390 km.

**Durée de vol** : De 18 h à 20 h en fonction des compagnies.

**Formalités** : Passeport français en cours de validité (valable 6 mois minimum après la date de retour).

**Géographie** : Quatrième pays d'Amérique du Sud avec 1 285 216 km<sup>2</sup> et 3 000 kilomètres de côtes. Ses frontières sont au nord l'Equateur et la Colombie, à l'est le Brésil et la Bolivie et au sud le Chili. Descendant de l'Equateur et de la Colombie, la puissante Cordillère des Andes avec des sommets comme le Huascaran dépassant 6 000 mètres, pénètre sur son territoire en deux chaînes qui la traversent du nord au sud. 26 millions d'habitants avec une densité faible (19 habitants au kilomètre carré) et 72 % de la population vivant en zone urbaine. Avec plus de 7 millions d'habitants, Lima la capitale est la ville la plus peuplée. Le cuivre, l'argent, l'or, le pétrole, le bois, le poisson et le minerai de fer sont les principales ressources naturelles du pays. Le blé, la pomme de terre, les haricots, le riz et le café figurent parmi les productions agricoles les plus importantes.

**Guides** : Mondeos / Le Guide du Routard / Le Petit Futé.

**Hospitalité** : L'expression traditionnelle de bienvenue, *Esta en su casa* (vous êtes chez vous) est à l'image du sens de l'hospitalité péruvienne.

**Langue** : L'Espagnol et la langue Quechua sont toutes deux reconnues comme langues officielles. Une autre langue autochtone, l'Aymara, est également très parlée.

**Monnaie** : L'unité monétaire est le nouveau Sol (4,24 PEN = 1 euro au 12/12/06). Les dollars us en espèces et en petites coupures vous seront très utiles. Les cartes bancaires sont acceptées dans les grandes villes.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (2 \$ par jour et par personne).

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Traitement anti-paludéen recommandé. Pour un séjour en Amazonie, vous devez être vacciné contre la fièvre jaune même si la vaccination n'est pas exigée pour entrer dans le pays (une seule injection au minimum 10 jours avant le départ). Pour plus d'informations, nous vous invitons à contacter l'Institut Pasteur au 0 890 710 811, ou à visiter le site Internet <http://www.pasteur.fr/sante/cmed/frame-medvoy.html>. Un collyre peut être utile, l'altitude et le soleil fatigant les yeux. De même, vous munir de crèmes de protection de la peau et des lèvres. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons. Compte tenu de l'altitude et des variations climatiques, une bonne condition physique est requise. Pour les personnes plus sensibles, prévoir les médicaments nécessaires de prévention au mal de l'altitude lié à la diminution de la pression atmosphérique. Les échanges gazeux se font moins bien dès lors que le sang est moins oxygéné, ce qui peut se traduire par des maux de tête. Pour y pallier, ralentissez votre rythme, buvez beaucoup et mangez léger.

**Téléphone** : Du Pérou vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Pérou : composer 00 + + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant.

**Transports intérieurs** : Les vols intérieurs peuvent être affectés par des retards. Certains parcours en train peuvent s'avérer impossibles pour des raisons climatiques ou liées au relief escarpé. Les programmes sont toujours réaménagés au mieux des possibilités.

**Valise** : Valise ou sac solide fermant à clef. En raison de climats très diversifiés d'une région à l'autre (le Pérou se situe près de l'Equateur et présente un relief très accidenté), prévoir à la fois des vêtements d'hiver et d'été : des vêtements légers en coton et des vêtements chauds pour l'altitude andine. Attention aux nuits plus fraîches à Puno. Un coupe-vent et un vêtement de pluie sont toujours utiles pour tous les pays d'Amérique du Sud. Chaussures confortables indispensables. Pour l'Amazonie, prévoir des chemises à manches longues et des pantalons longs. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Voltage** : Voltage de 220 volts et 110 volts selon les régions. Prévoir un adaptateur pour prises à fiches plates. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

## INFORMATIONS PRATIQUES BOLIVIE

### Adresses utiles :

- Ambassade de Bolivie : 12 avenue du Président Kennedy 75016 Paris - Tél. : 01 42 24 93 44 ou 01 42 88 34 32 / Consulats honoraires : 12 place de la Bourse 33076 Bordeaux – Tél. : 05 56 79 50 00 ou 7, rue Bailli de Suffren 13001 Marseille – Tél. : 04 91 33 85 85
- Office du tourisme de la Bolivie (site en anglais) : [www.bolivia-tourism.com/index.html](http://www.bolivia-tourism.com/index.html)

**Altitude** : La Paz : 3 700 m / Potosi : 3 976 m / Sucre : 2 790 m

**Artisanat** : Magnifiques tissus des Andes et de l'Amazonie, chapeaux, tapis, couvertures, articles en peaux, masques, sculptures en bois, artisanat amérindien, *ponchos* (pour homme) ou *mantas* (pour femme), bijoux en or et en argent, pulls en laine de lamas, instruments de musique, CD de musique andine. Les *chullos* sont les typiques bonnets phrygiens multicolores. Le marchandage est de règle sur les marchés indiens et même dans les boutiques où les prix sont fixés. Donc, n'hésitez pas à discuter.

**Attention** : n'achetez jamais de charengos fabriqués à partir de carcasses de tatou qui sont en voie de disparition. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

**Bibliographie** : « 24 heures à La Paz » de Franck Charton (Grands Reportages n°272, septembre 2004, dossier Andes) – « Bolivie, vision de lumière et d'espace » d'Étienne Dehau, (Ed. Hermé 2002) – « Des Empires à travers les Andes » de Virginia Morell (National Geographic, juillet 2002).

**Climat** : En raison du relief accidenté, le climat varie en fonction de l'altitude. Saison des pluies de novembre à avril et saison sèche de mai à octobre.

**Cuisine** : A base de féculents parfois épicés. C'est une cuisine très relevée et les piments sont toujours dans la recette. Une des spécialités est la *saltena* : un chausson à la viande avec des pommes de terre, des œufs, des olives, des petits pois et une sauce pimentée. Il y a trois boissons typiques : la *chicha* est une liqueur de maïs ; l'*api* est une boisson chaude et épaisse, de couleur violette, à base de maïs, cannelle et clous de girofle ; et l'*aloja* est une boisson sucrée à base de céréales.

**Décalage horaire** : - 5 h en hiver. Midi à Paris, 7 h à La Paz. – 6 h en été. Midi à Paris, 6 h à La Paz.

**Distances kilométriques** : Puerto Perez - La Paz : 72 km / La Paz – Tiahuanaco : 71 km / La Paz – Sucre: 740 km / Sucre – Potosi : 85 km / Potosi – La Paz : 574 km / La Paz – Vallée de la Lune : 25 km / La Paz – Puno : 297 km.

**Durée de vol** : De 18 h à 20 h en fonction des compagnies.

**Economie** : L'agriculture est la première activité de l'économie bolivienne. Elle emploie pratiquement la moitié de la population active du pays. La Bolivie produit de la canne à sucre, du maïs, du riz, du coton, de la banane, du café, du quinoa et, bien sûr, de la coca. Cette dernière se cultive légalement dans les vallées des Yungas, pour l'usage traditionnel, avec interdiction de la transformer en cocaïne. Les gisements de minerai sont importants et variés et constituent une des premières industries du pays. La Bolivie est le cinquième pays du monde producteur d'étain, le neuvième d'argent et le quinzième de zinc. Les principales ressources minières du pays sont également le plomb, le cuivre, l'antimoine, le soufre, le bismuth, l'or et le tungstène. On y trouve également du sel, du pétrole et du gaz naturel.

**Formalités** : Passeport français valable 6 mois minimum après la date de retour.

**Guides** : Guide du Routard / Petit Futé / Mondéos / Marcus / Lonely Planet / Guide Peuples du Monde Bolivie.

**Géographie** : La Bolivie, anciennement le Haut Pérou, doit son nom à Simon Bolivar qui rédigea lui-même sa constitution en 1825. La Bolivie est grande comme deux fois la France, sa superficie est de 1 099 000 km<sup>2</sup> et sa population atteint 8 586 443 habitants. Ici, la population indienne est la plus importante, nombreux sont ceux qui encore aujourd'hui ne parlent que le Quechua ou l'Aymara. Limitée par la Cordillère des Andes à l'Ouest, l'Amazonie à l'Est, elle est entourée par le Pérou, le Brésil, le Paraguay, l'Argentine et le Chili, et n'a pas d'accès à la mer. On distingue trois régions géographiques très marquées : le Haut-Plateau, les Yungas et les Plaines Orientales. Le Haut-Plateau de l'Altiplano est le plateau le plus élevé du monde après le Tibet, avec une altitude

moyenne de 3800 mètres. Le point culminant est l'Illimani (6 882 mètres). C'est sur ce plateau que se trouvent les villes de La Paz, Potosi et le Lac Titicaca. La région des Yungas est une région agricole très fertile qui commence sur les contreforts de la Cordillère. Enfin, les plaines Orientales au climat tropical couvrent plus de la moitié du territoire. La ville de la Paz est la capitale administrative et politique, alors que Sucre est la capitale constitutionnelle.

**Langue** : L'Espagnol, le Quechua et l'Aymara sont les trois langues officielles de la Bolivie. On y parle également le Guarani, le Moxeno et le Guarayo.

**Monnaie** : L'unité monétaire est le boliviano (10,57 bolivianos = 1 euro au 12/12/06). Les dollars US en espèces et en petites coupures vous seront très utiles, surtout pour faire l'appoint lors des passages de frontières. Les cartes bancaires internationales sont acceptées dans les grandes villes.

**Photographies** : Faire preuve de la plus grande discrétion et demander systématiquement l'autorisation avant de photographier les habitants, certains villageois s'y opposant. Certains vous demanderont de les prendre en photos contre une petite participation.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne).

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Traitement anti-paludéen recommandé. Vous devez être vacciné contre la fièvre jaune même si la vaccination n'est pas exigée pour entrer dans le pays (une seule injection au minimum 10 jours avant le départ). Pour plus d'informations, nous vous invitons à contacter l'Institut Pasteur au 0 890 710 811, ou à visiter le site Internet <http://www.pasteur.fr/sante/cmed/frame-medvoy.html>. Un collyre peut être utile, l'altitude et le soleil fatigant les yeux. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons. L'eau courante est non potable. Compte tenu de l'altitude et des variations climatiques, une bonne condition physique est requise. Pour les personnes plus sensibles, prévoir les médicaments nécessaires de prévention au mal de l'altitude. Buvez beaucoup et mangez léger. Ne pas oublier votre crème solaire avec un bon indice de protection.

**Soroche** : Contre le mal d'altitude ou soroche, prenez de la vitamine C ou beaucoup de sucre ou encore une infusion de feuilles de coca (maté de coca). A titre préventif, prenez un comprimé d'aspirine ou de paracétamol 5h avant d'arriver sur les hauteurs. Pensez aussi à l'homéopathie, sous forme de granules (demandez conseil à votre pharmacien). Un peu de repos et l'on s'y fait vite.

**Téléphone** : De Bolivie vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers la Bolivie : composer 00 + 591 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant. Le téléphone coûte assez cher dans les cabines téléphoniques. Dans les grandes villes, si vous êtes munis d'un téléphone portable tri-bande, vous pouvez vous rendre dans un magasin « Viva » qui vend des cartes prépayées pour les téléphones portables.

**Transports intérieurs** : Les transports intérieurs peuvent être affectés par des retards.

**Valise** : Valise ou sac solide fermant à clef. En raison de climats très diversifiés d'une région à l'autre, prévoir à la fois des vêtements d'hiver et d'été : des vêtements légers en coton et des vêtements chauds pour l'altitude andine. Un coupe-vent et un vêtement de pluie sont toujours utiles pour tous les pays d'Amérique du Sud. Chaussures confortables indispensables. Prévoir des lainages car vous serez souvent à de hautes altitudes. Même si les journées sont chaudes, il n'en reste pas moins vrai que les nuits sont glaciales (en dessous de 0°C). Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Voltage** : Voltage de 220 volts et 110 volts selon les régions. Prévoir un adaptateur universel. Il existe un site Internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les informations diffusées sur notre site.

Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de MOUVANCE.

## MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041  
Mail: [mouvance@mouvance.biz](mailto:mouvance@mouvance.biz) - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121  
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - [www.mouvance.biz](http://www.mouvance.biz)

