

1. Comment nous y rejoindre ?

Afin de pouvoir bénéficier des meilleurs tarifs, surveillez les offres des compagnies aériennes plusieurs mois avant votre départ.

Vols internationaux

☞ Compagnie Gulf Air : Paris – escale dans le Golfe – Katmandou (jusqu'à présent trajets les moins chers entre 700 et 1500 euros suivant les classes et les périodes)

☞ Compagnie Gulf Air : idem mais départ via Bxl Londres (plus cher)

- De nombreuses autres combinaisons possibles à rechercher via votre agence de voyage ou via internet

Séjour à Katmandou : hôtel à réserver via internet avant de partir ou via votre agence de voyage

☞ Nous avons personnellement l'habitude de séjourner à l'hôtel Nirvana et nous réservons par internet. Personnel aimable, bon rapport qualité – prix, propreté.

Nirvana Garden Hôtel (Quartier de Thamel à KTM) Phone 4256200, 4256300, 4256333, 4256444 / e-mail : nirvana@wlink.com.np

Vols intérieurs KTM – Pokhara et retour : A réserver par internet avant votre départ grâce à l'agence Yatri Tours à Katmandou. Cette agence de chargera de faire également confirmer vos vols internationaux de retour.

☞ Yatri Tours : agence de voyage de Kathmandou qui fait la réservation des vols intérieurs (on y parle le français)

yatri@mos.com.np

Tel : 4221129 ou 4228933 ou 4241242

Fax : 977-1-4248553

Adresse de l'agence : Kantipath / Kathmandou / Nepal

Directeur : Sailendra Joshi (executive director) / Il parle le français, ayant fait ses études en Belgique. Il dirige également un restaurant très propre où l'on mange très bien à KTM : « Le Restaurant ».

Si nous connaissons vos jours et heures d'arrivée à l'aéroport de Pokhara, nous pouvons organiser votre accueil dès l'aéroport de Pokhara.

Où séjourner à Pokhara ou à Sarangkot ?

Adresses que nous connaissons :

- Chez Sabine Molemans (une Belge qui a épousé un Népalais) au Blue Planet Lodge (très propre et Sabine parle le français).



Adresse : Baidam 6, Lakeside , Gaurighat, Pokhara, Nepal • Tel. +977 (0)61 537472 or 542106

info@blueplanetlodge.com

www.blueplanetlodge.com

11 euros la nuit, petit déjeuner compris

- Chez Surya Prasad Pahari, à l' « Hôtel Mandala »

Près de Lakeside, chambres autour d'un jardin. Surya a épousé l'an dernier Durga, l'aînée des filles de Ram, coordinateur de Nepal-Secours au Népal.



www.nepaleseencounters.com

- A Sarangkot, nombreuses possibilités de séjourner en lodge, à l'hôtel ou chez l'habitant (voir internet ou nous consulter). Par exemple : Mountain Prince Lodge à Sarangkot (voir internet).

Yatri Tours peut aussi vous aider à réserver votre logement à Pokhara ou Sarangkot.

À 900 m d'altitude, Pokhara est située dans un site grandiose, au pied de la chaîne des Annapurna qui dresse des sommets hauts de 7 000 à 8 000 mètres. A 915 m d'altitude, Pokhara, située au bord du lac Phewa, est le point de départ de nombreux treks dans les Annapurna et le Macchapuchare. Sarangkot, à 1592 mètres d'altitude, est le point le plus élevé de la région de Pokhara. Par temps clair, on peut y voir très tôt le matin de très beaux levers de soleil sur l'Annapurna.

2. Le change



La monnaie en usage au Népal est la roupie népalaise. 1 euro vaut environ 85 roupies népalaises, ou plus simple : 1000 roupies = 500 BEF. Emportez des euros, faciles à changer, et une carte de crédit.

► L'usage de la carte bancaire pour les paiements en dehors des grands hôtels et des agences de voyage est fortement déconseillé (risques de fraude pouvant donner lieu à des retraits illicites très importants d'argent).

3. Le climat

En novembre, les milieux de journée peuvent atteindre plus de 20°C, mais les matinées, les soirées et les nuits peuvent être très fraîches. Il faut prévoir des vêtements chauds et couvrants, mais aussi des vêtements légers pour la journée, des lunettes de soleil et de quoi se protéger la tête et la nuque du soleil. A l'approche de décembre, certaines journées peuvent être fraîches, pluvieuses voire ... dans les nuages !

Katmandou

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	15°	17°	21°	25°	26°	26°	26°	26°	25°	23°	20°	16°
min	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°

Pluie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
mm	10	10	30	30	100	200	370	320	180	50	..	10

4. Renseignements pratiques

Le Visa et le passeport :

Le visa peut être obtenu avant le départ auprès d'un consulat ou d'une ambassade du Népal. Il est aussi possible de l'obtenir à l'arrivée à l'aéroport Tribhuvan de Katmandou ou à un poste frontière. Deux photos de dimension passeport sont requises pour le visa. Un visa à entrée simple coûte 35 € et est valide pour 60 jours. Il peut être prolongé au besoin.

Le document préalable à l'obtention d'un visa sur place (à l'aéroport) peut être téléchargé sur le site : <http://www.action-visas.com/download/Routard/Nepal.pdf>

Le passeport doit présenter une validité de 6 mois après la date d'entrée dans le pays. Une page doit être libre pour le visa.

Décalage Horaire: 3 H 45 d'avance par rapport à la Belgique en été, 4 H 45 en hiver.

Ambassade : il n'y a pas d'ambassade de Belgique au Népal, mais un consulat. L'ambassade est située à New Delhi, en Inde.

5. Conseils santé

☞ éviter de consommer des produits alimentaires crus ou peu cuits, en particulier les viandes et les œufs, peler fruits et légumes soi-même avant de les consommer crus.

☞ se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou un soluté hydro-alcoolique qu'il est conseillé d'emporter dans ses bagages.

☞ Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Népal. Prenez note toutefois que le Népal est un pays pauvre et les conditions sanitaires y sont nettement déficientes. Si l'on prend les précautions nécessaires, le risque d'y contracter une maladie grave y est relativement faible. Néanmoins, il est fortement conseillé de se faire vacciner contre certaines maladies. Les vaccins les plus unanimement recommandés visent les maladies suivantes :

- l'hépatite A
- la typhoïde
- le tétanos

La rage est transmise par la morsure d'un animal contaminé, les principaux vecteurs au Népal étant les chiens, les chats, les singes. En cas de morsure suspecte, il est possible de se faire administrer un traitement antirabique mais il faut agir assez rapidement.

☞ Condition physique (en cas de trekking)

Contrairement à ce que plusieurs pensent, un trekking au Népal n'exige pas une capacité physique exceptionnelle. L'habitude de la marche sportive et un bon niveau d'endurance à l'effort suffisent. Il s'agit de bien se préparer.

☞ Conseils d'hygiène et trousse médicale de base

L'eau, qui est une source de pollution importante à Kathmandou, est souillée à 95% selon une étude allemande de 1994. Elle est impropre à la consommation sur toute l'étendue de la vallée et au-delà. Particulièrement souillée en période de mousson, elle est le vecteur des principales maladies tropicales/ hépatites A et E, cyclosporidiose, giardase, amibiase...

► utilisez de l'eau minérale (en vente quasiment partout), sans oublier alors de vérifier qu'elle est bien neuve (bouchon scellé). Il est également déconseillé de se laver les dents avec l'eau du robinet (surtout en période de mousson). Ne désinfectez pas les plaies avec l'eau courante, cela pourrait entraîner des risques de surinfection et retarderait la cicatrisation.

Evitez les glaces et les glaçons la plupart du temps préparés avec de l'eau non filtrée, or la plupart des parasites ou bactéries résistent au froid. Pour les fruits, pelez-les.

L'hygiène alimentaire reste un problème au Népal où il n'existe que des moyens très faibles de contrôle vétérinaire et peu d'investigations sur la qualité des produits frais d'origine non animale. Aussi il est conseillé d'éviter la consommation de viande, à l'exception de la viande de volaille, lors des mois de mousson. Les différentes viandes étant fréquemment parasitées. Il est nécessaire de demander une cuisson suffisante, la plupart des parasites restant actifs à des températures moyennes. Pour la consommation du lait, le faire bouillir ou se procurer du lait en poudre (disponible partout à Kathmandou) à reconstituer avec de l'eau bouillie, filtrée, ou en bouteille.

Quelques règles d'hygiène à respecter pour limiter les risques de contamination personnelle et d'autrui :

- Se laver les mains avant le repas en se rinçant à l'eau minérale.

- ▶ Se couper les ongles courts.
- ▶ Eviter le contact avec les eaux douces et stagnantes.
- ▶ Eviter de toucher chiens, chats, singes et animaux souvent à l'hygiène très précaire et non vaccinés.
- ▶ Eviter le contact cutané avec un sol boueux grâce au port de chaussures.
- ▶ Hygiène corporelle régulière avec du savon.

Trousse médicale de base

- ▶ Coton, pansements auto-adhésifs
- ▶ Bandage élastique, bande de gaze
- ▶ Désinfectants externes type Betadine solution flacon jaune
- ▶ Crèmes solaires (indice supérieur à 15), pommade pour les lèvres
- ▶ Collyre antiseptique et collyre anti-UV pour les yeux
- ▶ Antalgiques, antipyrétyques (Paracetamol et Aspirine)
- ▶ Désinfectants intestinaux type Ercefuril, Immodium ou Intetrix

- ▶ Pommade anti-infectieuse type Fucidine 2%
- ▶ Antibiotique à large spectre pour infections ORL, pulmonaire et autre type Amoxicilline
- ▶ Antibiotique actif sur les infections intestinales et urinaires type Ofloxacine
- ▶ Pommade anti-inflammatoire et antalgique pour les entorses type Nifluryl
- ▶ Sirop pour les maux de gorge et la toux
- ▶ Thermomètre médical, épingles, petits ciseaux, pince à épiler

☞ Le paludisme

Pour la région de Pokhara et de KTM, il n'est pas nécessaire de se prémunir contre le paludisme. C'est dans le sud du Népal (région qui touche l'Inde), qu'il sévit surtout.

☞ La pollution à Katmandou

La pollution au Népal, et en particulier à Katmandou sa capitale, est devenue un problème majeur au cours des 10 dernières années. Elle est liée au développement de ce pays du tiers-monde qui se fait de façon plus ou moins anarchique en omettant toute réglementation antipollution ou presque. Katmandou a été ainsi classée par l'O.M.S. au mois d'octobre 2004 comme capitale la plus polluée du monde dans la catégorie intéressant celles de moins de 1 million d'habitants. Munissez-vous d'un foulard à placer devant votre bouche ou votre nez le long des grandes artères de la capitale.

☞ Besoin de soins médicaux à KTM ?

- ▶ Ambassade de France au Népal, Lazimpat - Katmandou - BP 452 - Népal - Tél.(977) 1 4412332 - Fax.(977) 1 4419968

Le Docteur Pierre SOETE (Belge) est le médecin de l'Ambassade de France à Katmandou. Il assure des consultations pendant les jours et heures suivants sans rendez-vous :

Jours	Heures
Lundi	16h00 - 18h00

Mercredi 08h00 - 09h30

Vendredi 16h00 - 18h00

Renseignements complémentaires : téléphonez au 4 412 332 (heures de bureau)