



Découvrir le Bhoutan



Le Bhoutan est la **dernière forteresse bouddhiste de l'Himalaya** et le **paradis des trekkeurs**. Cette vallée mythique qui veille à préserver des **traditions d'une extrême richesse** a une stricte politique touristique ; chaque année, seule une poignée de voyageurs a le privilège de visiter la « **Terre du Dragon Tonnerre** » (**Druk Yul**).

Ce petit royaume est fier de ses **valeurs insufflées par le bouddhisme mahayana**, il a développé une **culture unique qui mélange harmonieusement histoire et magie**.

Le pays, non pas qu'il préfère vivre dans le passé, prend son temps pour entrer dans la modernité dont il ne souhaite que du positif. En bref, au PIB, il préfère la mesure du **BNB (Bonheur National Brut)**. **Toute une philosophie de vie et de voyage...**

SOMMAIRE

-  Carte d'identité politique et économique du pays **02**
-  Culture, langue, histoire et traditions **03**
-  Géographie, paysage, faune et flore **04**
-  Gastronomie **05**
-  Vie pratique sur place **06**
-  Artisanat et produits locaux **07**
-  Formalités, visa et douanes **08**
-  Argent et coût de la vie **08**
-  Santé et sécurité **09**
-  Climat, météo et décalage horaire **10**
-  Électricité, téléphone et internet **11**
-  Sources documentaires **11**

Carte d'identité politique et économique du Bhoutan

- **Superficie** : 38 390 Km²
- **Population** : 763 100 habitants
- **Capitale** : Timpou
- **Monnaie** : le ngultrum (Nu)
- **Régime politique** : Monarchie héréditaire
- **Chef de l'État** : Jigme Khesar Wangchuck roi du Bouthan
- **Premier ministre** : Lotay Tshering



• **Sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco** : Anciennes ruines du dzong de Drukgyel, Monastère de Tamzhing, Parc national royal de Manas, Parc national Jigme Dorji, Sanctuaire de vie sauvage de Bumdeling, Sanctuaire de vie sauvage de Sakteng, Dzongs : le centre des autorités temporelles et religieuses



L'économie du Bhoutan figure parmi les plus petites. Celle-ci est basée sur l'**agriculture**, l'**exploitation forestière** et depuis peu, le **tourisme** et l'**hydroélectricité**.

Le Bhoutan possède des **liens financiers très étroit avec l'Inde voir de dépendance**. Pourtant depuis le lancement de sa politique de développement entreprise dans les années 1960, ce petit royaume connaît de **profonds changements économiques**. Le pays n'a eu besoin que de quarante ans pour passer d'une **économie de subsistance agraires** à une **système d'échange internationaux**. Il a su diversifier ses sources de revenus notamment grâce au tourisme. Si **le niveau de vie reste relativement bas**, le Bhoutan peut se targuer d'être **une des croissances économiques les plus rapides d'Asie**.



Le pays ne mesure pas la richesse de son pays qu'avec le PIB mais avant tous avec le BNB (Bonheur National Brut) :

En 2006 le PIB de Bhoutan était élevé pourtant cela ne suffisait pas : **l'économie n'est pas tout**. La « terre du Dragon Tonnerre » préfère le **BNB, une mesure basée sur le bien être de la population**. En 2012, alors que le monde est frappé par la crise financière, le Bhoutan décide de poursuivre sa **quête du bonheur** avec un retour sur une mesure unique au monde.

Ce BNB repose sur quatre piliers, considérés de manière égale par le gouvernement du Bhoutan :

- **Le développement économique et social**
- **La sauvegarde de l'environnement** et l'utilisation durable des ressources
- **La protection et la promotion du patrimoine culturel**
- **La bonne gouvernance**



Depuis la mise en place de ce programme les bhoutanais se déclare **"très heureux" (45%)**, voire **"heureux" (52%)**. Ainsi, malgré un PIB par habitant faible, la population bhoutanaise semble très **satisfaite de son niveau de vie**.



Culture, langue, histoire et traditions du Bhoutan



Religion :



Les Bhoutanais sont **bouddhistes**. Dans chaque maison, des portraits du **dalaï-lama**, de l'actuel jeune roi et de son père témoignent du rôle central de cette religion et de la tradition dans leur vie. Les bouddhistes croient en la **réincarnation et au karma** (destin fondé sur les actes de chacun).

Rituels :

Les rituels sont des **moyens de réaliser un but précis**. Cette réalisation a un **double objectif :**

d'une part **neutraliser les conditions négatives et optimiser les conditions positives**, d'autre part **atteindre un état dans lequel on pourra apporter le bien-être aux êtres vivants**. Les rituels, qui sont innombrables sont classés en trois catégories : **ceux exécutés en vue d'actions précises**, ceux qui **s'adressent aux divinités n'appartenant pas aux quatre groupes de Tantra** et **ceux qui s'adressent aux divinités titulaires des quatre groupes de Tantra**.

Traditions et architecture :



Si croissance et développement comptent, **le BIB (Bonheur Intérieur Brut)** fait une large place à la **promotion de la culture nationale, la protection de l'environnement et de la biodiversité, la bonne gouvernance, la santé, l'éducation et même le temps libre !** Tout cela en conformité avec les **valeurs spirituelles bouddhistes**.

Attaché à ses traditions, le Bhoutan tente de préserver son architecture traditionnelle, marquée par l'empreinte de ses croyances et l'usage majoritaire et conjoint du pisé (pour les murs) et du bois (pour les structures et huisseries).

L'architecture bhoutanaise, c'est aussi, naturellement, les dzongs, ces monumentaux monastères-palais rappelant le Potala tibétain. Bâtis pour la plupart entre le XIIIe et le XVIIe siècle, avec leurs fenêtres et façades en bois sculpté, ils ont été maintes fois restaurés, au point qu'il est souvent difficile de distinguer les plus anciens.

Langue :



La langue officielle des Bhoutanais est le dzongkha (« langue du monastère). Celui-ci est surtout implanté dans la moitié ouest du pays qui ne compte pas moins de **18 dialectes régionaux** en tout. La majorité des Bhoutanais parle un peu l'anglais, certains le maîtrisent très bien.



Le Bhoutan est un petit pays himalayen situé à l'extrémité sud-est de la chaîne, enclavé entre l'Inde et la République populaire de Chine. La forêt couvre 70 % du territoire national. La plus grande partie de la population est concentrée sur les hauts plateaux et dans les vallées de l'ouest.



L'Himalaya domine le paysage du nord du pays et de nombreux sommets dépassent les **7000 mètres d'altitude**.

Le **Kula Kangri** est généralement considéré comme le **point culminant du Bhoutan**, à **7553 mètres**. Très montagneuse, la bordure sud du pays est constituée par la plaine du Gange et du Brahmapoutre.

L'extrême sud du pays est une **bande de plaines subtropicales couvertes de rizières**. On y trouve la majorité des **terres arables**, qui ne totalisent que 2 % du territoire.



La faune du Bhoutan se répartit dans trois secteurs bien distincts : **les hautes altitudes, les zones tempérées et les forêts tropicales du sud**.

Dans les montagnes du Bhoutan vous pourrez observer différents animaux comme le **takin**, le **léopard des neiges**, les **moutons bleus**, les **panda roux**...



Dans les forêts tropicales du Bhoutan vous pourrez observer des **léopards tachetés**, des **éléphants**, des **buffles d'eau**, des **singes entelle**...

D'après les spécialistes, le pays ne déploie pas moins de **46 espèces de Rhododendrons** et **plus de 300 plantes médicinales**.



Parmi les **végétaux** ornant les différentes régions de la contrée figurent notamment : Les genévriers, les magnolias, les orchidées, les pavots bleus, les edelweiss, la gentiane, les daphnés, la rhubarbe géante, des pins et des chênes

Gastronomie du Bhoutan

Il y a **2 cuisines** au Bhoutan : **celle pour les visiteurs** et **celle pour les Bhoutanais**.



La cuisine pour les visiteurs est celle servie dans les hôtels et les restos pour touristes, elle se résume à un **menu préétabli** ou à **buffet présentant des plats internationaux : nouilles sautées, poulet grillé en sauce, steak, le tout accompagné de pommes de terre, légumes de saison et riz ainsi que de la soupe aux champignons**. Cette cuisine correspondra d'avantage aux papilles occidentales car elle n'est **pas épicée**.



La **cuisine Bhoutanaise authentique** est celle servie à la maison ou dans les petits restaurants locaux. Celle-ci est **particulièrement relevée, le piment est utilisé ici comme épice ou comme légume !**

Les incontournables sont :



- « **Ema datshi** » : mélange incendiaire de fromage (de vache ou yak) et de piments, émincés pour en exprimer toute la puissance...



- « **Phagshapa** » : ce plat est constitué de gras de porc préalablement séchés cuits avec des navets ou des piments secs.



- « **Momo** » : petits raviolis farcis de viande, de légumes ou de fromages.

- La « **thukpa** » : soupe de nouilles



- « **Jasha Maru** » : les Jasha Maru ou émincés de poulet sont les plats les plus simples. La recette se compose de tomates, d'oignons, de gingembre, de piment vert, d'une feuille de coriandre de la viande de poulet haché et du cari. Ces plats sont habituellement servis avec du riz.

Les boissons :

- **Le thé** : le suja ou la sourate, fait à base de beurre salé.



- **Le ara ou Arag** : spécialité préparée à base de riz, de maïs, de millet ou de blé fermenté. Elle se sert souvent chaude avec du beurre et de l'œuf poché.



- **Bières** : différentes marques de bières sont disponibles dans les centres urbains (la Red Panda, une Weiss Bier, la Druk 1100 et la Druk Lager).



Les Bhoutanais se prêtent volontiers au jeu de la photo pour peu qu'on le leur demande gentiment, même si certains sont parfois trop timides pour accepter. **Attention, dans les monastères, la photo est interdite.**



Le respect des règles d'habillement lors de la visite des monastères. Les plus rigoureux, comme à Thimphu et Paro, exigent **manches longues (pas de T-shirt) et pantalon long. Se couvrir les épaules et ne pas montrer ses jambes même hors des monastères.**



Dans le cadre de sa campagne pour atteindre le **Bonheur Intérieur Brut**, le Bhoutan a passé une loi des plus sévères **interdisant complètement la culture, la production et la vente de tabac. Vous avez le droit de fumer mais seulement ce que vous amèneriez**, les douanes autorisent l'importation de 300 cigarettes par passager étranger (ou 50 cigares ou 250 g de tabac). **Des zones fumeurs sont désignées à certains endroits.**



Il n'est pas très bien vu de marquer son affection en public. **Ne pas s'embrasser devant tout le monde et surtout ne pas faire la bise « le french kiss » aux Bhoutanais. Éviter de caresser la tête d'un enfant** car elle serait le siège de son âme. Caresser sa tête signifierait donc lui voler son âme.

Les fresques de phallus sur les murs des maisons et des monastères ne sont, pour les bhoutanais, pas obscène mais **c'est un symbole protecteur sacré.**

La haute saison s'étend des mois de **Mars à Mai et de Septembre à Novembre. Durant cette saisons les festivals sont nombreux et le prix du VISA et plus élevé.**



Il existe des **transports en commun** au Bhoutan, tant à Thimphu qu'entre les principales villes (minibus). **Mais en tant que touriste les trajets se font exclusivement en voiture avec chauffeur et guide.**



Le réseau routier est réduit. Il se compose principalement d'une **route transnationale reliant Phuntsholing** (frontière indienne, au sud-ouest) **à Bumthang** (centre-est) via Paro, Thimphu et Punakha. Elle a été élargie et goudronnée dans toute sa partie ouest (jusqu'à Punakha) et des travaux sont en cours au-delà. Des embranchements permettent de rallier les dzongkhag (circonscriptions) de Haa (ouest), Laya (nord-ouest), Gelephu (sud), Trashigang (est) et Samdrup Jongkhar (sud-est).

Attention, la vitesse de progression est lente : **entre les incessants virages et l'état de certaines chaussées, on dépasse rarement les 30 km/h !**

La conduite est en général précautionneuse et tout est fait pour encourager l'attention des chauffeurs, comme le démontrent ces multiples panneaux bordant la route Paro-Thimphu : Keep your nerves on sharp curves (**gardez votre sang froid dans les virages**), Drive slow to avoid grave below (**conduisez malin pour éviter le ravin**) et autre Whisky is risky (**un coup de whisky et c'est fini !**)

On trouve des **taxis en ville** (100-150 Nu la course dans le centre de Paro ou Thimphu).

Artisanat et produits locaux



Le Bhoutan a un très bel artisanat. Vos séances de shopping se dérouleront principalement dans les grandes villes : **Paro, Thimphu et Bumthang**. Vous pourrez y acheter des objets en argent, en bambou, de beaux textiles, des masques et des Tangkha authentiques fabriqués uniquement au Bhoutan.



Un art codifié dès la fin du XVIIesiècle : " zorig chusum ", les 13 formes d'art traditionnelles. Ainsi, **broderie et tissage** sont répertoriés dans la liste des formes d'art, au même titre que **le travail sur bois, la sculpture, le travail de la pierre, celui de l'argile, la joaillerie, le tournage du bois, forge, la fonte et le travail des métaux, la fabrication de papier, et la vannerie en bambou.**



Une fois encore, la religion est présente, indissociable même : **l'art et l'artisanat trouvent leurs racines dans le bouddhisme.** À ce titre, les œuvres bhoutanaises possèdent 3 caractéristiques : **elles sont anonymes, religieuses et ne relèvent d'aucune fonction esthétique.** Les créations doivent suivre des **codes iconographiques très stricts** et ne sont classées au rang d'œuvre que si elles répondent **aux règles dictées.**



L'habileté des artisans Bhoutanais travaillant les métaux précieux pourra être appréciée, lors des visites des temples, qui recèlent de **portes, statues, trompettes illustrant les techniques maîtrisées.**



Peintures murales surprenantes : vous noterez certainement **les phallus peints sur les façades des maisons.** Ces **fresques extérieures** sont en fait destinées à conjurer les esprits démoniaques et les énergies négatives.



Le textile : coton, soie, laine, poil de yak et fibres d'ortie sont ainsi patiemment travaillés sur les métiers à tisser des femmes. **Chaque région possède ses traditions** et les Bhoutanaises du Centre et de l'Est du pays sont reconnues pour la maîtrise de cet art. La plupart des motifs sont tissés sur des **tissus déjà rayés ou à carreaux.**



Sculpture sur bois : pins et bouleaux sont traditionnellement travaillés sur des tours actionnés au pied. **Les phops, bols laqués, et les récipients sculptés comme les gofurs et dapas servent de contenant pour les aliments** et leur utilisation varie selon leur qualité. **Les bols sertis d'argent** sont utilisés pour l'alcool, le thé ou le beurre. **Les masques en bois** sculpté sont utilisés lors des chhams (danses sacrées) pour symboliser des divinités ou des animaux variés.



Bijoux et orfèvrerie : lourds bracelets d'argent sertis de coraux, de turquoises, **colliers** de perles, colliers de zi (agates striées), **boucles d'oreilles** ornées de turquoises constituent le panel des bijoux bhoutanais.



Papier : le papier artisanal réalisé à partir de l'écorce de Daphné est de **belle qualité.**



Objets en bambou et rotin : coupés en lanières, parfois colorés pour former des motifs, puis tressés, la plupart des objets en rotin et bambous sont des **ustensiles de la vie quotidienne : paniers hauts, nattes, corbeilles, chapeaux.** Utilisés depuis toujours, les récipients en bambou servent à la conservation des aliments qu'ils préservent hermétiquement.

Formalités, visa et douanes

Votre passeport doit être valide au moins 6 mois au-delà de la date de retour de votre voyage.



Les autorités du Bhoutan vous délivreront le visa pour une période de quinze jours seulement. Le tarif officiel pour en bénéficier est fixé actuellement à 20 dollars US et seront à régler à votre arrivée à l'aéroport de Paro (le seul aéroport international du pays). Il vous faudra vous affranchir de **cette somme uniquement en espèce et auprès des autorités compétentes locales**, au niveau des douanes. Vous aurez la possibilité de le prolonger une fois sur place pour 15 jours supplémentaires.

Les mineurs doivent être munis de leur propre passeport et d'une autorisation de sortie du territoire s'il s'agit d'un enfant non accompagné par un titulaire de l'autorité parentale.

Pour conduire ou louer une voiture, le permis national suffit cependant le Bhoutan vous recommande vivement **un permis de conduire international**.

Argent et coût de la vie

Monnaie : le ngultrum (Nu)



Taux de change : 1 € = 79 Nu et 100 Nu = 1,30 €.

On change sans problème ses euros en arrivant à l'aéroport, dans les banques en ville (du lundi au vendredi 9h-17h ; cours similaires) ou chez les **authorized money changers**. On peut aussi retirer de l'argent dans les **distributeurs de billets (ATMs)** mais, attention, **tous n'acceptent pas la carte Visa (parfois MasterCard seulement)**.

Les cartes Visa et surtout MasterCard sont acceptées par certains magasins de souvenirs de Paro et Thimphu, en général avec une **surcharge**.

Les coûts de la vie sur place sont bas, pour **manger locale/ bon marché** il vous faudra un **budget moyen de 100 Nu**. Les prix varient jusqu'à 250 Nu sauf pour les **restos les plus chics** où 250 Nu sera le **budget minimum**.

❤️ Santé et sécurité ❤️



Aucun vaccin n'est obligatoire pour aller au Bhoutan, cependant il est conseillé d'être à jour de ses vaccins préconisés en France. (DTP).

Celui pour la **fièvre jaune** est obligatoire pour les voyageurs en provenance de pays où elle est endémique.



Au Bhoutan, la rage est présente et difficile à éradiquer à cause des nombreux chiens errants.

Le Bhoutan serait carrément le pays le plus sûr d'Asie et le 7e au rang mondial ! Autant dire que vous ne risquez guère de vous faire voler, arnaquer ou même vendre des objets de piètre qualité. **Reffet sans doute de leur philosophie bouddhiste, les Bhoutanais sont par essence honnêtes.**

S'il fallait nommer un danger, ce serait sans doute celui lié aux **séismes qui frappent régulièrement la région himalayenne (celui de 2015 au Népal le démontre).**

☀ Climat, météo et décalage horaire ☀

	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC
Notre avis	☹	😊	😊	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	😊	😊
Saisons	SAISON SÈCHE ☀				SAISON HUMIDE ☁							
Température Bhoutan	1°	1°	4°	7°	10°	12°	13°	13°	12°	8°	6°	4°



Il y a un décalage horaire de **+ 5h00 en hiver** et **+ 4h00 en été** par rapport à la France. **Quand il est 12h00 en France, il est 17h00 au Bhoutan (en hiver), 16h00 (en été).**

On distingue **trois zones principales** au Bhoutan.

L'essentiel du Bhoutan : compris entre 1 500 et 3 000 m d'altitude, connaît un climat tempéré, marqué par d'importantes variations en fonction de l'orientation des vallées.



Au nord du royaume : où s'étend la chaîne himalayenne, prédomine un climat de type alpin, aux hivers très froids.

Au sud du Bhoutan : bien plus bas (200-1 500 m) s'étend une zone semi-tropicale et tropicale chaude et humide, où la mousson déverse 5 m d'eau (surtout au sud-ouest) !



On distingue **la saison sèche** (de novembre à avril), ensoleillée mais parfois très froide, **de la saison des pluies** (de juin à septembre).

Pour visiter le pays, le mieux est de venir dans les périodes intermédiaires : de mars à mai et de septembre à novembre.

Le climat permet des séjours en toute saison. Pour espérer y voir les montagnes on favorisera les **périodes hors mousson.**

Électricité, téléphone et internet



Le voltage est de **220 V**. Les coupures de courant sont fréquentes et nous vous recommandons de vous munir d'une **lampe torche**. L'adaptateur n'est pas utile.

Téléphone :



• **De la France vers le Bhoutan :** 00 + 975 (indicatif du pays) + n° de votre correspondant.

• **Du Bhoutan vers la France :** 00 + 33 + n°, sans le 0 initial

Internet et la télévision sont devenus incontournables au Bhoutan, qui en était encore privé il y a seulement quinze ans. Certains y voient une façon d'améliorer le « Bonheur intérieur brut » ... Arrivé dans le pays dans les années 2000, **l'Internet est désormais disponible (wifi) dans tous les hôtels fréquentés par les touristes**. On peut aussi y accéder dans certains coffee-shops (comme l'Ambient Café à Thimphu) fréquentés par les étrangers et quelques rares cafés Internet.



Afin de bénéficier de la **4G** sur place il faudra contacter votre opérateur mobile ou alors acheter une **carte sim prépayée** (à partir de 50 Nu). Vu la paperasse à remplir (passeport à produire, témoin nécessaire), il peut être plus simple de demander à votre guide de l'acheter pour voir et de lui faire cadeau du reliquat de crédit de communications à la fin de votre séjour.

Le système de la poste au Bhoutan est assez lent mais fiable. Les cartes postales pour toutes les destinations doivent être timbrées à **20 Nu**. Une lettre met en moyenne **environ deux semaines pour l'Europe**. Petit conseil, il vaut mieux envoyer les colis (jusqu'à 5kg) en recommandé.



Sources documentaires



• Guides de voyage :



[Le routard](#)
[Lonely planet](#)
[Le petit futé](#)



• Documentaires :

[Bhoutan - Vent de changement au pays du bonheur sur ARTE](#)

• Livres :

[Petit guide pratique pour le bonheur - Ce que j'ai appris au Bhoutan sur la vie, l'amour et l'éveil de Linda Leaming](#)
[Découverte Bhoutan – Françoise Pommaret](#)



Musique :

• [Playlist spotify](#)
• [Playlist youtube](#)