



Découvrir le Laos et le Cambodge















Du Laos et du Cambodge émanent la douceur charmante de l'Asie médiévale et le souvenir d'anciens royaumes perdus. **Partageant un fond culturel commun, les deux pays se complètent admirablement. Le Mékong** constitue le **fil conducteur de ce voyage**, bordé de **paysages magnifiques** et jalonné par un **héritage culturel incomparable**.

Vous apprécierez au fil de ce voyage, **la beauté des temples**, témoins de la splendeur passée des anciens royaumes du Laos, **les paysages sauvages de montagnes**, où vivent toujours des peuples qui n'ont pas encore succombé aux charmes factices de la « civilisation », et **les rizières** au bord du Mékong.

Vous aurez l'occasion de faire connaissance avec **la population locale**, naviguer à bord de **pirogues** sur différents **lacs mythiques**, parcourir des rues en **tuktuk** ou encore vous balader en compagnie des **éléphants**.

SOMMAIRE

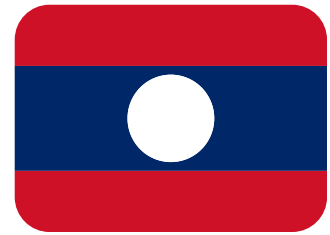
	Carte d'identité politique et économique du pays	02
	Culture, langue, histoire et traditions	04
	Géographie, paysage, faune et flore	06
	Gastronomie	08
	Vie pratique sur place	10
	Artisanat et produits locaux	12
	Formalités, visa et douanes	13
	Argent et coût de la vie	13
	Santé et sécurité	14
	Climat, météo et décalage horaire	15
	Électricité, téléphone et internet	16
	Sources documentaires	17



Carte d'identité politique et économique du Laos



- **Superficie** : 236 800 Km²
- **Population** : environ 6,858 millions
- **Capitale** : Vientiane (la plus grande ville avec plus de 760 000 hab)
- **Monnaie** : le KIP
- **Régime politique** : République populaire
- **Chef de l'État** : Bounnhang Vorachith depuis le 20 avril 2016
- **Premier ministre** : Thongloun Sisoulith depuis le 20 avril 2016
- **Sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco** :
 - Sites de jarres mégalithiques de Xieng Khouang (plaine des Jarres)
 - Vat Phou et les anciens établissements associés du paysage culturel de Champassak
 - Ville de Luang Prabang



Le Laos est l'un des pays les plus pauvres de la planète avec un salaire minimum de 1 200 000 kips/mois (environ 125 €) pour 48h de travail hebdomadaire.

Près du quart de la population vit sous le seuil de pauvreté nationale. Ces dernières années, même si l'économie demeure tributaire de l'aide internationale, le taux de croissance s'est nettement amélioré, gravitant autour de 7,5 %, avec un taux d'inflation établi à 1,3 % en 2015.

Le pays a pour objectif de sortir de la liste des pays les moins avancés d'ici à 2024, grâce à une **croissance économique forte et régulière.**

L'économie du Laos se caractérise par d'énormes disparités entre les régions. L'essentiel de l'activité économique se situe à proximité des zones frontalières.

Le Laos est d'ailleurs aujourd'hui **l'un des pays d'Asie doté de la réglementation la plus libérale pour l'entrée et la sortie des capitaux.**

Ce revirement complet a été renforcé par l'adhésion du Laos à **l'ASEAN** (Association des nations du Sud-Est asiatique) en 1997.

En 2010, la Bourse de Vientiane a été créée. Une révolution pour un pays à l'économie planifiée (même les drapeaux rouges avec faucille et marteau des bâtiments publics en rigolent encore !). Puis, en 2013, le pays a adhéré à l'OMC (Organisation mondiale du commerce). Au titre des échanges commerciaux, la France arrive en 5e position, mais ne représentait en 2015 que 0,2 % de part du marché laotien.

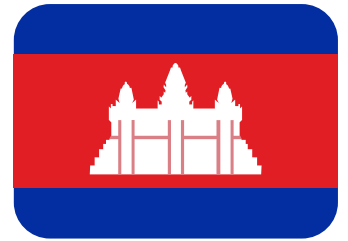
La poursuite des réformes, accélérée par l'entrée dans **l'OMC** et son cortège de conditions, reste nécessaire pour permettre au pays de s'installer durablement au sein des pays émergents et de quitter la zone de **PMA** (Pays les moins avancés) d'ici 2010 selon l'objectif affiché.

Si la présence d'un parti unique d'inspiration communiste (PPRL) assure la stabilité politique du pays, des problèmes de gouvernance subsistent : en 2013, l'Assemblée nationale a ainsi révélé des **niveaux élevés de corruption et d'évasion fiscale** au sein des organismes étatiques. Sans compter la situation de forte dépendance par rapport aux pays voisins, qui mettent un peu les coudes sur la table.





Carte d'identité politique et économique du Cambodge



- **Superficie** : 181 035 km².
- **Population** : 16,2 millions d'habitants (dont 33 % ont entre 1 et 14 ans).
- **Capitale** : Phnom Penh.
- **Religion** : bouddhisme.
- **Régime politique** : monarchie constitutionnelle à tendance autoritaire.
- **Roi** : Norodom Sihamoni (depuis 2005).
- **Premier ministre** : Hun Sen
- **Langues** : khmer, français (langue de l'écrit administratif), anglais et vietnamien.
- **Monnaie** : le riel (et aussi, en pratique le dollar US).
- **Signes particuliers** : 70 % de la population a moins de 30 ans ; 1/7e des routes sont goudronnées.
- **Point culminant** : Phnom Aoral (1 813 m).
- **Salaire moyen** : 120 \$.
- **Indice de développement humain** : 146e rang (582) sur 189 pays.
- **Sites inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco** :
 - Angkor (1992)
 - Le temple de Preah Vihear, situé à la frontière du Cambodge et de la Thaïlande, classé depuis le 7 juillet 2008
 - La zone des temples de Sambor Prei Kuk, site archéologique de l'ancienne Ishanapura (2017), dans la région de Kompong Thom
 - L'art du ballet cambodgien est inscrit depuis 2008 sur la liste du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco

Saigné par le génocide khmer rouge qui, entre 1975 et 1979, a tué près de 2 millions de Khmers, surtout les élites, **le Cambodge vit sous perfusion.**

Depuis le retour au calme des années 1990, la situation s'est nettement améliorée dans de nombreux domaines (législation de réseau routier, de déminage, de relations internationales, etc.).

Avec un taux de croissance autour de 7 % depuis les années 2000 et une inflation autour de 3 % **la Banque mondiale a reclassé le Cambodge parmi les pays « à revenu intermédiaire ».**

S'il demeure **l'un des moins avancés de l'ASEAN**, toujours marqué par de fortes inégalités, le pays est passé **de 30 à 15 % des Cambodgiens vivant sous le seuil de pauvreté national avec moins de 1 \$ par jour.**



Par ailleurs, très fortement « **dollarisé** », **le pays bénéficie d'une bonne stabilité monétaire** mais, d'un autre côté, le secteur bancaire, où quasi tous les dépôts sont en dollars, reste fortement dépendant du taux de change. Une situation susceptible d'affaiblir ce grand importateur (énergie, denrées alimentaires, etc.).

L'économie est peu diversifiée, puisqu'elle repose sur trois secteurs principaux :



- **L'agriculture** : la moitié de la population vit de l'agriculture. Mais **le secteur agricole, qui contribue au quart de la richesse du pays**, stagne ces dernières années notamment du fait des aléas climatiques et de la structure même des exploitations, de faible taille. Le potentiel est riche. Par ailleurs, **l'agroalimentaire** est une longue aventure qui n'en est qu'à ses débuts.



- **L'industrie** : elle repose essentiellement sur **le textile et la confection de chaussures.** Le textile emploie à lui seul autour de 700 000 personnes et constitue le principal moteur de la croissance avec près de **70 % des exportations**, principalement vers les États-Unis et l'Union européenne, ce qui rend d'ailleurs le pays fortement dépendant et même déficitaire dans sa balance commerciale.



- **Le tourisme** : l'essor est spectaculaire et devrait se poursuivre. **Les Chinois arrivent en tête des visiteurs étrangers** et sont devenus la cible prioritaire du gouvernement. Pour l'instant, ce dynamisme est surtout lié à Angkor. Ce qu'il faut maintenant, c'est que les recettes du tourisme profitent aussi au reste du pays.

Culture, langue, histoire et traditions du Laos



Le Lao est parlée par la plus grande partie de la population. Néanmoins, dans les régions les plus reculées du Laos, certaines personnes ne parlent que le dialecte de leur minorité. **Le laotien est la langue administrative**, même s'il n'est pas rare de voir des panneaux en français.

L'anglais, depuis l'ouverture du pays au tourisme, a supplanté le français, qui reste néanmoins parlé. **Le vietnamien est également assez courant** compte tenu de l'importante communauté vietnamienne installées au Laos, et **le chinois est en plein essor**.



Le Laos est sous l'influence du bouddhisme theravada depuis près de 8 siècles. **La plus grande partie de la population est bouddhiste.** Cela ne l'empêche cependant pas de conserver un **fond animiste très présent**, de croire aux esprits, connus localement sous le nom de « pi ».



Les recherches archéologiques (découverte d'objet en céramique, bronze...) attestent que **la vallée du Mékong était déjà habitée il y a 10 000 ans** par des populations dont on connaît peu de choses. **Dans le nord du pays, à partir du 7e ou 8e siècle, des populations tai-kadai seraient descendues du sud de la Chine** en suivant les vallées fluviales et se seraient installées et organisées en petites principautés indépendantes repoussant les populations autochtones sur les versants. **Le sud du Laos, à des dates plus anciennes encore, hébergea les royaumes du Funnan et du Chenla**, précurseur de l'empire Khmer d'Angkor, et le centre du Laos des royaumes Mon, tombé par la suite sous la domination khmère.

Le 13e siècle vit l'apparition des **premières entités politiques Tai fortes dans le nord de la Thaïlande et du Laos**, qui mirent à mal la domination khmère. **Des querelles entre les royaumes thaïs qui suivirent dans le courant du 14e siècle** permirent à un prince lao, marié à une princesse Cambodgienne et avec le soutien de son beau-père, de prendre le contrôle de vastes territoires et de **créer le premier royaume Lao du Million d'éléphants et du Parasol Blanc**. Son fils Samsenthai consolida le royaume pour en faire un état de 1ère importance. Son successeur fit du bouddhisme Theravada la religion d'état. Puis déchiré par des querelles de successions, le royaume perd de son importance et se retrouve sous la menace de ses voisins, birman, ce qui explique le déplacement de la capitale à Vientiane. **L'accession au pouvoir de Photisarath permet au Laos de reprendre de l'importance, notamment avec la prise de contrôle du Lanna (nord de la Thaïlande).**



Le Laos est dans sa grande partie annexée par le Siam à la fin du 19e siècle lorsque les français arrivent au Laos. **La signature d'un traité de protectorat, puis une série d'accord signée entre la France et le Siam permettra au Laos de récupérer tous ses territoires sur la rive gauche du Mékong**, ceux sur la rive droite étant définitivement intégrés dans le royaume siamois.

La 2nde guerre mondiale et l'intervention japonaise permettent **l'essor des mouvements nationalistes et indépendantistes** qui en 1953 parviennent à faire du Laos un **état pleinement souverain**. S'ensuivirent une période de près de 25 ans de **bouleversements politiques incessants entre communistes, nationalistes** soutenus par les américains et **neutralistes** ainsi qu'une **succession de coup d'état**.

Au milieu des années 60 le pays se retrouve entraîné dans la guerre du Vietnam. Le parti communiste laotien défendant les intérêts du Nord Vietnam, les américains bombardant Ho Chi Minh. **Avec le désengagement américain**, plus rien n'empêche **les communistes de prendre le pouvoir en 1975, renverser la monarchie et proclamer le République démocratique populaire.**



Culture, langue, histoire et traditions du Cambodge



L'idiome officiel est le khmer, grammaticalement simple : il n'existe ni conjugaison, ni genre, ni nombre, ni article. Aujourd'hui, les jeunes apprennent surtout **l'anglais**. Il y a également **beaucoup de francophones**, généralement d'anciens exilés revenus au pays (les « Franco-Khmers »), dans l'Administration.

Les élections législatives de juillet 2018 ont achevé de montrer le **vrai visage du Cambodge d'Hun Sen : un régime autoritaire qui se cache derrière un paravent de démocratie**. Interdiction du principal parti d'opposition, interdiction à 118 de ses membres d'exercer la moindre activité politique, enfermement préventif des rares voix dissidentes, placement sous contrôle du peu de presse indépendante qui restait encore en activité.



Une fois les élections passées, 16 prisonniers politiques ont été relâchés, par voie de grâce royale, pour donner des signaux à la communauté internationale. Mais la justice, aux ordres de l'exécutif et des plus offrants, continue d'exercer une **chasse aux défenseurs des droits humains**, ou aux leaders sociaux. Sur le modèle thaïlandais, une loi de lèse-majesté a été adoptée, dont le champ d'interprétation, très vaste, permet de condamner toute personne critique envers l'État.

Trafic de bois précieux, concessions minières, grands projets d'infrastructures : l'accaparement de terres ne cesse pas, et **chaque année, des milliers de familles sont expropriées**. La contestation sociale, particulièrement dans le textile, a certes abouti à une **faible augmentation du salaire**, mais plusieurs leaders syndicaux ont eu des ennuis judiciaires par la suite. **L'ONG dénonce les détentions** sans durée déterminée et sans procédure judiciaire.

La sculpture et la danse ont toujours constitué les expressions artistiques privilégiées par le peuple khmer. La communion parfaite de ces 2 arts est incarnée par les célèbres apsaras (danseuses célestes) omniprésentes sur les murs des temples angkoriens. **Aujourd'hui, la plupart des danseuses sont de jeunes pensionnaires des orphelinats.**



La musique, pour sa part, joue un rôle très important pour les Khmers et rythme chacune de leurs fêtes et cérémonies. Les musiciens jouent sur de **très beaux instruments traditionnels** : de grands xylophones en bois et lamelles de bambou, des hautbois stridents, de grandes guitares courbes et les fameux chapeis (la guitare khmère), sans oublier les percussions.

L'association Phare Ponleu Selpak de Battambang possède maintenant **sa troupe professionnelle à Siem Reap**. Du grand art, à ne pas manquer !

Le Sbek Thom a également refait surface après 1991 : **il s'agit du théâtre d'ombres khmer**. Comme en Indonésie, les marionnettes sont en cuir. Il existe d'autres formes de théâtre.



L'art du ballet reste incontestablement la tradition artistique la plus authentique. Depuis 2008, il est même inscrit sur la liste du Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'Unesco.

Religion d'État jusqu'en 1975, **le bouddhisme est redevenu la religion officielle du pays** à la fin des années 1980. Introduit sur le territoire khmer après l'hindouisme, vers le XIII^e siècle, le bouddhisme a fini par séduire les souverains d'Angkor. **La majorité des croyants se contente d'espérer une prochaine vie sans douleur grâce aux prières et aux nombreuses offrandes.**



Il est de coutume de donner à manger aux bonzes, auxquels tout travail est interdit. Cette habitude avait révolté les Khmers rouges : ils envoyèrent les moines repiquer le riz dans les rizières ! En pays khmer, **l'hindouisme** va en quelque sorte se superposer aux structures sociales mais sans aucun prosélytisme. **Sont laissées de côté les notions de pureté et d'impureté qui hiérarchisent généralement les castes.** Seule la caste des brahmanes est formalisée. **Il s'agit d'un hindouisme tolérant, cohabitant avec le bouddhisme**, et presque d'une religion d'État, alternant les dominantes shivaïte (grand emblème, le lingam) et vishnouïte (représentation de Vishnou et de ses avatars). En plus d'avoir intégré dans leur vie quotidienne les religions et croyances évoquées plus haut, **les Cambodgiens sont particulièrement superstitieux.**



Attention, si un bouddha orne votre cou, il faut absolument le cacher dans la bouche en allant aux toilettes, sinon il perdrait son effet protecteur. De même, évitez d'entrer dans une pagode avec un chapeau, vos cheveux ne s'en remettraient pas : **sans leur réincarnation vous seriez chauve dans la prochaine vie.**



D'une superficie de 236 800 km², environ celle de la Grande-Bretagne, le pays s'étend du nord au sud sur près de 1 500 km. Bordé au nord-est par la **cordillère Annamitique** (point culminant, le Phou Bia entre Xieng Khouang et Vientiane, à 2 850 m d'altitude) **et à l'ouest par le Mékong, le Laos a des frontières avec la Chine, le Myanmar, la Thaïlande, le Cambodge et le Vietnam.** Près de 80 % de sa superficie sont répartis entre plateaux et montagnes. La principale caractéristique du Laos est de **ne pas posséder d'accès à la mer.**

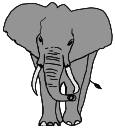


Le Mékong arrose le pays sur 1 800 km. Il est théoriquement navigable toute l'année mais, de plus en plus, le niveau des eaux devient trop bas à la fin de la saison sèche. Notamment dans le Nord, quand les barrages chinois, en amont, restent fermés. Dans le Sud, il n'est plus que rarement utilisé depuis l'amélioration du réseau routier. Le même sort l'attend probablement dans le Nord, au fur et à mesure que s'ouvrent de nouvelles routes.



Outre des kapokiers, des bambous géants et de nombreux résineux, comme le benjoin et le pin, il existe toutes sortes **d'arbres fruitiers. Manguiers, papayers, jacquiers, bananiers, cocotiers, palmiers à huile, arbres à durian se trouvent surtout dans la moitié sud du pays. Il y a encore des caféiers et des théiers en abondance dans la région du plateau des Bolavens** (et dans la région de Phongsaly, au nord pour les théiers), plus des pêchers aux alentours de la plaine des Jarres. Les orchidées, elles, poussent dans les régions tempérées par l'altitude.

Or, dans les régions du Sud et du Nord-Est, exploitation forestière rime avec catastrophe écologique, car rien n'est vraiment mis en œuvre pour renouveler les pans de forêt abattus. Si celle-ci occupait 70 % du Laos en 1940, le chiffre est aujourd'hui tombé autour des 40 % ! Et au rythme où sont exportées légalement ou illégalement les essences précieuses comme le teck ou le palissandre (bois de rose), il y a danger...



Les espèces les plus spectaculaires sont **l'éléphant sauvage** (en voie de disparition), **le léopard, le gibbon et l'ours noir.** Le rhinocéros de Sumatra d'Asie aurait pratiquement disparu, tout comme le dauphin d'eau douce (ou dauphin d'Irrawady).



En revanche, on peut toujours rencontrer **l'ours à collier et quelques centaines de tigres indochinois,** malheureusement braconnés pour combler les envies culinaires de certains touristes Chinois.



On croise encore plusieurs espèces de **singes (macaques), des pangolins** (eux aussi cruellement traqués pour la qualité de leur chair, appréciée par les Chinois, encore !), **des sangliers, de nombreuses espèces d'écureuils ou de civettes et des cervidés.**

Les variétés **d'insectes** et de **papillons** sont innombrables, et **les cigales animent le décor sonore de la forêt. Les serpents sont nombreux dans tout le pays, en particulier les cobras et la vipère de Russell.**



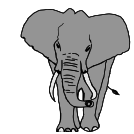
Situé au cœur de la péninsule Indochinoise, le Cambodge s'insère entre la Thaïlande (à l'ouest), le Vietnam (à l'est) et le Laos (au nord). Sa superficie n'est que de 181 035 km² et des poussières, soit **3 fois moins que la France.**



Le relief est moyen, avec tout de même **un sommet à près de 1 800 m d'altitude** (au sud-ouest), quelques plateaux au nord (la chaîne des Dangrek, 400 m d'altitude moyenne) et **2 chaînes de basses montagnes** (les Cardamomes et l'Éléphant) à l'ouest. La côte sud borde le golfe de Siam sur environ 250 km, avec quelques **jolies plages vers Sihanoukville et Kep et des mangroves.** N'oublions pas **les forêts**, qui ceinturent le pays du sud-ouest au nord-est, mais **qui souffrent toujours plus de la déforestation illégale.**



La grande particularité du Cambodge réside dans son **système hydrographique** avec, bien sûr, **le Mékong**, bras nourricier du pays qu'il traverse sur près de 500 km. Et l'étonnant **Tonlé Sap**, lac **situé entre Angkor et Phnom Penh. Le Tonlé Sap constitue un organe vital du Cambodge : relié au Mékong à la hauteur de Phnom Penh par un canal naturel d'une centaine de kilomètres**, ils se vident l'un dans l'autre selon la période l'année. Ainsi le lac voit-il sa superficie quadrupler à la saison des pluies ! **Il en résulte une terre hautement fertile pour l'agriculture (rizières notamment) et des eaux douces parmi les plus poissonneuses au monde.** Lors de la fête de l'eau (Bon Om Touk), on célèbre le changement du sens du cours d'eau du Tonlé Sap, le moment où le lac se déverse dans le fleuve.



La faune est variée et comprend encore de grands représentants de la faune sauvage : tigres, éléphants (Ratanakiri et Mondulkiri, massif des Cardamomes), cervidés et bovidés, gibbons, panthères, ours malais, rhinocéros de Java et le quay (une gazelle) découverte en 1992 au Vietnam. **Le gaur et ko-prey sont des bovidés rares. Le ko prey, animal fétiche des Cambodgiens, survit peut-être dans les forêts du Ratanakiri et du Mondulkiri bien que certains zoologistes considèrent que la race s'est éteinte.** Les reptiles, dont les varans et les iguanes, sont très présents ainsi que les oiseaux.



L'avifaune très riche compte sur une liste provisoire dressée dans les années 1960 près de 400 espèces. **Les espèces d'oiseaux d'eau menacées sont presque toutes implantées ou en résidence provisoire pendant la migration sur le sol cambodgien. Les insectes et les poissons (850 espèces dans les eaux douces)** constituent une autre richesse.



Les cultures de la plaine centrale (rizières, champs de maïs, de tabac, etc.) occupent de fait une vaste surface. Le lac Tonlé Sap se réserve la primauté sur les terres alluviales (sa surface est multipliée par 4 en saison des pluies). **Les roseaux viennent en nombre dans ces zones humides ainsi que la forêt inondée.** Le Sud-Ouest est couvert de **forêts tropicales** tandis que la côte est largement investie par la **mangrove. Les reliefs septentrionaux sont dédiés aux forêts plus clairsemées des feuillus et des bambous... La forêt tropicale couvre les 2/3 du pays. L'arbre national du Cambodge est le palmier à sucre**, utilisé pour la construction, la pharmacopée et la production de vin & vinaigre.

Plusieurs associations écologiques dénoncent le problème majeur de la déforestation au Cambodge. À l'origine, l'attribution de concessions gouvernementales, le besoin de nouvelles terres agricoles, **l'augmentation des plantations d'hévéas, de manioc et de palmiers à huile.** Mais aussi les besoins énergétiques et les réseaux clandestins. Tout cela avec l'implication de l'élite gouvernementale et de l'armée, à un niveau de corruption très élevé.

Les conséquences sont catastrophiques : l'abattage d'arbres dans la région du Nord-Est entraîne progressivement une diminution annuelle de près de 2 % de la surface forestière.



La situation du lac Tonlé Sap inquiète les experts de l'environnement, la jugeant même au bord de la rupture écologique. Le plus grand lac d'Asie du Sud-Est, qui multiplie sa superficie par 4 durant la saison des pluies, représente une source d'alimentation majeure pour les habitants de ses rives fertiles. **Mais il est surexploité, pollué par les métaux lourds et les déchets en tout genre, et la biodiversité est mise à mal. Plus grave, la construction de barrages hydroélectriques.**

Il est nécessaire aussi d'évoquer **la surexploitation touristique du site d'Angkor** qui a entraîné une **déforestation importante dès les années 1980 et 1990 et la disparition d'une partie de la faune sauvage.**

Le tourisme de masse induit aussi des problèmes grandissants d'éion **des eaux usées, qui sont rejetées dans les rizières.** Outre le piétinement des sites, **le nombre excessif de bus hors d'âge pollue chaque jour le cœur du secteur classé d'Angkor.**



La nourriture laotienne ressemble un peu à la cuisine thaïlandaise. Elle se caractérise par l'utilisation plus abondante de **piments et d'herbes aromatiques** (au moins 120) appartenant à la pharmacopée traditionnelle. Le **riz gluant cuit à la vapeur**, est la base de l'alimentation.

Les soupes parfumées sont aussi très populaires, surtout dans les villes. Pour le reste, la cuisine laotienne aligne un joli nombre de spécialités, même si les recettes similaires à celles de la cuisine thaïe floutent un peu le jugement.

Côté fruits et légumes, on trouve en abondance **salades, choux, navets, tomates, navets sucrés, ananas, noix de coco, papayes, plusieurs variétés de banane** (banane plantain, banane à pépin, etc.), **fleurs de bananier, haricots de soja, pommes de terre, taros, durians**, etc.

Il existe un grand nombre de spécialités :



- **Le khao tom**, c'est du riz gluant avec de la banane ou de la patate douce, cuit dans des feuilles de bambou, soit à la vapeur, soit grillé.

- **Le khao lam** : du riz gluant à la noix de coco présenté dans un segment de bambou. Facile à emporter.

- **Le roti** est une crêpe d'origine indienne aux œufs ou fourrée à la banane, arrosée de lait concentré sucré. On la trouve seulement le soir dans les rues de Vientiane et de Luang Prabang.

- **Les tuiles au lait de coco** sont délicieuses.

- **Le khao niao**, ou riz gluant, cuit à la vapeur et servi dans des petits paniers en bambou ou rotin tressé, est la forme la plus courante du riz.

- **Le laap** est une salade traditionnelle laotienne composée de viande (bœuf, porc ou canard) ou de poisson haché et cuit, assaisonné au citron vert et au piment, servie avec du concombre et beaucoup d'herbes aromatiques. Accompagné de riz gluant, c'est LE repas laotien emblématique.

- **Le mok** est tout d'abord un mode de cuisson à la vapeur dans une feuille de bananier, d'une préparation plus ou moins émincée, voire de la consistance d'un pâté.

- **L'or lam** est encore l'une des spécialités de Luang Prabang. Il s'agit d'un ragoût à base d'aubergines miniatures, de champignons gluants, de couenne de porc et de poule sauvage.

- **Les som mou** sont des morceaux de viande de porc cru, marinés dans du vinaigre et du piment à l'intérieur de feuilles de bananier.

- **Le khao poun** est un plat populaire composé de nouilles de riz, qui peuvent être servies en soupe, accompagnées d'un bouillon de lait de coco épicé, de germes de soja et de feuilles de menthe.

- **Le phó** (prononcer « feu »), d'origine vietnamienne, est l'un des plats les plus populaires du Laos : soupe de nouilles et de viande en lamelles ou en boulettes (souvent les deux), accompagnée de petits piments, de menthe, de germes de soja, de coriandre et de basilic, que chacun accommode à sa guise.

- **Sur chaque table de resto** à la disposition du client, **un assortiment de piment en poudre, de sauce de soja, de vinaigre et de sucre** de même que l'indispensable **nam pa**, une sauce de poisson fermentée que les Vietnamiens appellent **nuoc môm**.

- **Le tom yam** est une soupe d'origine thaïlandaise composée de viande ou de poisson, agrémenté de feuilles de citronnelle, lait de coco, coriandre... Le mélange est en général assez relevé.

- **Le lao-lao**, alcool national, est préparé en faisant fermenter du riz gluant cuit, mélangé à de la levure et de l'eau, dans de grosses jarres. Il titre de 40 à 50°.



La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. Beaucoup de soupes, de riz (aliment de base), de nouilles et de légumes. De temps en temps de **la viande** (porc et bœuf, mais ce dernier est souvent dur !) mais surtout **du poisson d'eau douce**, sans oublier les **anguilles, et du poulet**. Également du gibier (chevreuil) dans les zones forestières.

Les préparations sont agrémentées de **citronnelle, coriandre, gingembre et prahoc**, une spécialité khmère qui s'apparente, cette sauce à base de poisson fermenté dans une saumure.

Quelques spécialités :



• **L'amok** : poisson ou poulet cuisiné avec du lait de coco et un savoureux mélange d'épices, le tout cuit à l'étouffée dans une feuille de bananier. C'est l'équivalent du hok mok thaï.

• **Le poisson grillé (trey aing) ou frit (trey chean)**

• **La soupe de porc (samla chapek) ou de poisson (somla machou banle)**

• **La salade de bœuf (phlea sach ko) et les populaires nouilles de riz sauce coco (khao phoun).**



• **Les volcans** : de la viande de bœuf grillée sur une pierrade, mélangée avec des légumes épicés (une fondue cambodgienne, en somme !) et le lok lak, bœuf mariné au citron ou au poivre, servi avec un œuf frit et beaucoup d'oignons. Parfois un peu semelle quand même, le bœuf...



Sinon, les curiosités gastronomiques ne manquent pas : certains Cambodgiens sont friands de **criquets** et même de **cuisse de grenouilles, grillées, farcies au riz et au gingembre, et épicées à souhait !** Sans parler des **mygales** ou mêmes des **blattes**.

Les restaurants français sont presque aussi nombreux que les expats français eux-mêmes, surtout à Phnom Penh. Dans la capitale, mais aussi en province, pas mal de restos asiatiques servent des spécialités thaïes, chinoises, indiennes ou encore vietnamiennes.



Côté fruits, on retrouve tous les parfums des tropiques : **papayes, mangues, jacquiers, noix de coco, mangoustans** (coque brun-violet au fruit blanc laiteux très parfumé), **pommes de lait** (de la famille des sapotilles, qui sont également très bien représentées), **fruit du dragon** (peau rose fuchsia avec d'étranges pétales, chair gris clair acidulée, parsemée de minuscules graines noires) au goût peu prononcé, mais très esthétique, et bien sûr **les durians** (à l'odeur bien particulière).



L'une des rares boissons nationales est **la bière, de marque Angkor ou Cambodia, toutes deux plutôt bonnes et légères. La Tiger (de Singapour) est également très répandue, ainsi que la Anchor** (à ne pas confondre avec la bière locale, venue des États-Unis) !

On peut trouver du **vin français** dans la plupart des restos chic de Phnom Penh et de Siem Reap, ainsi que des **vins australiens ou chiliens, moins chers.**



Les Khmers consomment surtout du vin de palme, que l'on peut se procurer sur les marchés. Attention, c'est méchant !

Également de l'alcool de riz, souvent distillé artisanalement et parfois offert en fin de repas.

Le café est en général assez fort et pas terrible.



Le thé vert est souvent bon, tradition asiatique oblige. Mais, dans les endroits touristiques, on vous servira bien souvent du thé Lipton en sachet.

Le teukolok, véritable spécialité khmère, est à la fois rafraîchissant et nourrissant. C'est une sorte de shake (appelé comme ça dans les gargotes quand il y a un menu). **Les fruits** (mangue, banane, pomme, ananas, papaye, orange, etc.) **sont mélangés avec de la glace pilée, des œufs, du lait et du sucre.** Un must, mais gare à l'hygiène !



L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). **Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas** et essayez de passer inaperçus... Enfin certains **sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter.**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de **rencontrer les populations locales**. Où que vous soyez, **sachez faire preuve de discrétion et d'humilité**. La multiplicité des cultures et des traditions fait que **certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays**. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens.



Veillez à ne **pas porter de tenue trop légère** (short court, décolleté...) et **éviter les comportements exubérants**. Lors de la **visite des temples**, il s'agit bien sûr d'être décentement vêtu, **couvert des épaules aux genoux (pour les hommes comme pour les femmes)**.



Comme partout en Asie, **ne jamais s'énerver et ne surtout pas élever la voix ni se faire menaçant**. Ce genre de comportement fait perdre la face à un Cambodgien, et il vous en gardera rancœur. **Il est très mal vu de contredire quelqu'un**. Si votre interlocuteur se trompe, ne le lui faites pas remarquer.



On ne se serre pas la main et on s'embrasse encore moins. Pour saluer quelqu'un, portez vos mains jointes au-devant de la poitrine si vous êtes face à un égal. Si vous saluez un supérieur, joignez les mains devant le visage. Mais si c'est un dieu, alors là, levez bien haut les mains jointes au-dessus de la tête.

La politesse est très importante. En public, il convient d'appeler une personne par son nom précédé de « monsieur » ou « madame ». **Il est mal vu de critiquer la famille royale et le roi.**

Ne jamais toucher la tête d'une personne, ce geste étant considéré comme une injure. En revanche, les Cambodgiens déambulent volontiers en se tenant par le petit doigt. **Toujours demander l'autorisation avant de prendre une photo de quelqu'un.**



Dans les temples, on n'entre pas la tête couverte. Contourner le **Bouddha par la gauche**, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. **Ne pas s'asseoir dos au Bouddha et ne pas pointer ses pieds dans sa direction, c'est très mal vu**. En aucun cas une femme ne doit toucher un moine, sinon celui-ci perdrait tous ses mérites acquis.



Il est d'usage de laisser une offrande aux moines des pagodes, ainsi qu'aux mendiants. Prévoir des riels en petites coupures (100 ou 500) pour les nombreux **mutilés de guerre** (généralement victimes des mines), mais essayez de donner discrètement, sinon tous les estropiés du quartier vous tomberont dessus !



Si vous croisez une personne âgée en train de mendier, vous pouvez être sûr qu'elle est seule et réellement dans le besoin. Car au Cambodge, traditionnellement, les personnes âgées sont toujours prises en charge par leur famille. En revanche, mieux vaut **ne jamais distribuer d'argent aux enfants, ni même leur acheter les produits qu'ils proposent** (boissons, souvenirs...). Cet acte les enferme dans le cercle vicieux de la pauvreté et les garde éloignés de l'école.

AU LAOS :



Les grands axes routiers du pays, comme la route 13, dite « route des Français » (traverse le Laos du nord au sud et relie ainsi la Chine au Cambodge) ou les principaux axes transversaux joignant la Thaïlande au Vietnam, sont goudronnés et à peu près et de bonne qualité. Dans le nord du pays, les routes bitumées ne couvrent qu'environ 10 % du réseau routier. **À vélo et à moto, gare aux crevaisons sur les pierres pointues.** Pour les vélos, privilégier les pneus type VTT quand c'est possible.

Pour autant, la plupart des 15 000 km du réseau demeurent des pistes en terre ou de gravillons, plus ou moins praticables en saison des pluies (boue, ornières profondes) et selon les travaux de réparation effectués. **Les voyages en bus et taxis collectifs sont donc souvent longs et harassants... Ils sont déconseillés sur les itinéraires difficiles pendant la mousson à cause des risques d'accident et de nuit.**



Le bus est le moyen de transport le plus utilisé par les habitants et les routards. Mais compte tenu de l'état des routes et des bus, **des nombreux arrêts et imprévus, ils ont souvent du retard.** Prévoir large.

Souvent, les gares routières sont excentrées, reliées au centre-ville par des tuk-tuk. Les bus sont couramment bondés. Il y en existe trois catégories : **les bus locaux (regular bus), les express et les VIP.** Pour les grands trajets, **les VIP, plus chers, sont aussi plus confortables et les sièges sont numérotés.** Mais tout est relatif, surtout en termes d'espace, plus adapté à la morphologie locale. Certains sont équipés de couchettes.

AU CAMBODGE :

On trouve 5 sortes de taxis :

• **Les rickshaws** : scooters à 3 roues recouverts d'une bâche, sont les plus économiques si l'on est 2.

• **Les motos-taxis (appelées parfois motos-dops)** : sont le moyen de transport le moins coûteux si l'on est seul, même pour sortir de la ville.



• **Les tuk-tuk** : carrioles attelées à des scooters ou à des motos, sont bien plus confortables. On y monte jusqu'à quatre personnes, à l'abri du soleil et rafraîchi par la brise.

• **Les pick-up et autres petites berlines** : servant de taxis collectifs ne sont pas chers. On trouve ces véhicules près des marchés. Le confort est limité et, à moins d'acheter plusieurs places ou le véhicule entier, il faut attendre qu'ils soient pleins avant de partir.

Attention : le trafic arrive dans les 2 sens, même sur une bande de circulation apparemment à sens unique : gardez bien les yeux ouverts ; **et le plus gros ayant toujours raison, cédez-lui donc le passage ! On double là où il y a de la place** et, en général, la droite de la route est réservée aux motos. **Si vous tournez à droite, le feu rouge ne compte pas.**



Si un type en uniforme bleu agite de loin un bâton en vous pointant du doigt, faites comme si de rien n'était, essayez de tourner à droite ou à gauche avant d'arriver jusqu'à lui, ou faites demi-tour et repartez en sens inverse. Si malgré tout vous êtes arrêté, gardez le sourire. **Être en possession d'un permis de conduire international peut éviter les tentatives de racket.** Sinon dites que vous n'êtes pas pressé et que vous n'avez qu'un ou deux dollars sur vous. Après quelques conciliabules (si vous n'avez en fait commis aucune infraction), il prendra le dollar en détournant les yeux.

Artisanat et produits locaux

AU LAOS :



La soie laotienne fait partie des soies sauvages, plus brut et naturelle d'aspect que les soies chinoises ou indiennes. Le marché de Luang Prabang, notamment, en offre un choix immense : **tissus muraux, étoles, foulards, vêtements traditionnels, pièces de tissu**, en une multitude de coloris et de motifs, le plus compliqué sera certainement de choisir ! Hormis pour des pièces de très grande qualité, les prix sont assez bas.



Le travail du bois est particulièrement raffiné et développé au Laos. **Sculptures, Bouddhas, ustensiles de cuisine, coffrets, objets décoratifs de toute sorte**, se trouvent notamment sur le marché de Vientiane. N'hésitez pas à vous rendre directement dans des ateliers d'artisans, vous avez des chances d'y trouver des motifs originaux, selon leur habileté et leur inspiration.

DU CAMBODGE :



L'artisanat traditionnel a presque entièrement disparu pendant la guerre, mais certains tentent de le faire revivre. En attendant, il reste pas mal de souvenirs à rapporter, que vous trouverez surtout dans les nombreux marchés de Phnom Penh.

• **Le krama** : très beau foulard à carreaux en soie ou en coton, production typiquement cambodgienne, ainsi que **le sampot**, étoffe portée autour de la taille.

• Les boutiques des ONG, très nombreuses à Phnom Penh, Siem Reap, et Sihanoukville notamment, vendent souvent de très beaux articles (**sacs, vêtements, pochettes, etc.**), **colorés et créatifs**.



• Parmi les nombreuses épices, **le poivre de kampot** est considéré comme **l'un des meilleurs au monde**, notamment sur les viandes grillées. **Acheter du « Kampot Pepper » certifié**.

• À Angkor, tout le monde vend la même chose : **illustrations rudimentaires sur carton, instruments de musique, ainsi que figurines et bijoux en toc** qu'on vous vendra au prix de l'or ou de l'argent ! Prenez soin de vous munir d'un papier délivré par les sculpteurs pour la douane.



Fréquentez les marchés, présents dans tout le pays mais particulièrement nombreux à Phnom Penh, où vous trouverez, entre autres, **des boussoles en faux ivoire ou en corne, des objets en bois sculpté, des statuette en cuivre, des bijoux intéressants, des pierres précieuses** (à condition de s'y connaître), etc.



Formalités, visa et douanes



Un passeport valide encore 6 mois après la date d'entrée et un visa sont obligatoires pour votre entrée sur le territoire du Laos et du Cambodge.



Il vous faudra tout d'abord **établir un Visa Tourisme** (qui vous permettra de séjourner jusqu'à 30 jours sur le territoire)

Le visa de chaque pays sera obtenu sur place à l'arrivée. Pour cela, il vous faudra prévoir :

- **un passeport** ayant une validité de 6 mois après le retour
- **un nombre de feuillets suffisants dans votre passeport** pour pouvoir ajouter votre visa (1 page par visa)
- **2 photos d'identité** par personne
- **1 formulaire** remis sur place



Argent et coût de la vie



AU LAOS :



La monnaie locale est le Kip.

1 KIP = 0,0000935758 € 1€ = 10 686 KIP

Le Laos est un pays pauvre qui connaît d'importantes difficultés financières. Il bénéficie donc de l'assistance de nombreux pays étrangers.

Certains achats ou dépenses peuvent être fait directement en US\$ ou en euros, mais cela se limite le plus souvent aux commerces dans les grandes villes, ou dans les hôtels.

Pour vos dépenses, nous vous conseillons d'arriver avec des US\$ et/ou euros en grosses et petites coupures.

AU CAMBODGE :



Le RIEL est la monnaie nationale. Mais le \$US est également accepté sur tout le territoire et les prix sont généralement affichés en \$US.

1 KHR = 0,000206378 € 1 € = 4 845 KHR (environ).

Attention : les billets imprimés avant 1990 ne sont pas acceptés au Cambodge et leur valeur diminue si le billet est déchiré ou écorné ou graffité ou plié. **Dans le cas d'un paiement en \$US, la monnaie vous sera rendue en Riel.**

Le Cambodge est un pays plutôt bon marché.

À 10-15 \$, la majorité des chambres que nous avons visitées étaient propres. **Dans les restos, les prix restent très abordables.** Même remarque pour les moyens de transport. Inutile de culpabiliser si le prix d'une course à moto-dop vous paraît incroyablement bon marché (1 000 ou 1 500 riels, c'est le prix que paient les Cambodgiens).

En résumé, en adoptant un mode de vie normal, on peut visiter le pays avec un budget raisonnable. **Notez qu'entre Noël et le Jour de l'an, ainsi que pendant le Nouvel An khmer (mi-avril), période de vacances pour les Cambodgiens, les prix ont tendance à grimper.**

Santé et sécurité



Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé de s'assurer avant le départ qu'on est à jour pour les vaccinations dites « universelles » (diphtérie, tétanos, poliomyélite), et celle contre l'hépatite A et B ainsi que la fièvre typhoïde sont recommandées.

La situation sanitaire du Laos et du Cambodge reste très précaire. Les hôpitaux du pays manquent encore clairement de moyens. Mieux vaut ne pas tomber malade ni avoir un accident, même si certains progrès ont été réalisés. Matériels et médicaments sont souvent bas de gamme, voire douteux (contrefaçons fréquentes). **Toutefois, certains médecins parlent le français et ont été très correctement formés par les profs de la faculté de médecine de Lyon**, qui a envoyé longtemps des enseignants pour assurer les cours.



Il existe de deux types de pharmacies, les A et les B. Les premières sont tenues par des pharmaciens diplômés qui proposent théoriquement de vrais médicaments. Le problème, c'est qu'il n'y en a quasiment pas. **Les secondes (les B) ne sont que des revendeurs de médicaments.** La plupart d'entre eux sont des faux souvent fabriqués au Vietnam. C'est simple, **évitez les petites pharmacies de rue, même si les médicaments qu'on y propose semblent familiers. Et surtout, acheter les médicaments avant de partir.**

Mêmes risques au Laos qu'au Cambodge en ce qui concerne **la dengue, les problèmes intestinaux liés à l'alimentation**, et mêmes recommandations au sujet des **piqûres et morsures d'animaux, du soleil et de la baignade.**

La population connaît les ravages du paludisme, de la malnutrition, de la tuberculose, actuellement première cause de mortalité, et de la rage (pays le plus touché par cette maladie).

Le paludisme est, d'une manière générale, mal connu des médecins européens. **Il faut savoir que le paludisme en Asie, certes redoutable, est absent du centre-ville des grandes villes et très restreint en bord de mer. La dengue est également transmise par les moustiques mais de jour.** Les symptômes sont sensiblement les mêmes que pour le paludisme (fièvre, migraines, douleurs musculaires, fatigue intense et, en prime, parfois une éruption cutanée), à cette différence près que cette maladie est rarement mortelle. Heureusement, car on ne lui connaît pas de traitement. Protégez-vous ! Une raison de plus pour éviter de se faire piquer...

L'eau est le principal vecteur de maladies. On ne le répétera jamais assez, ne JAMAIS boire l'eau du robinet. Les aliments sont l'autre source de problèmes intestinaux.

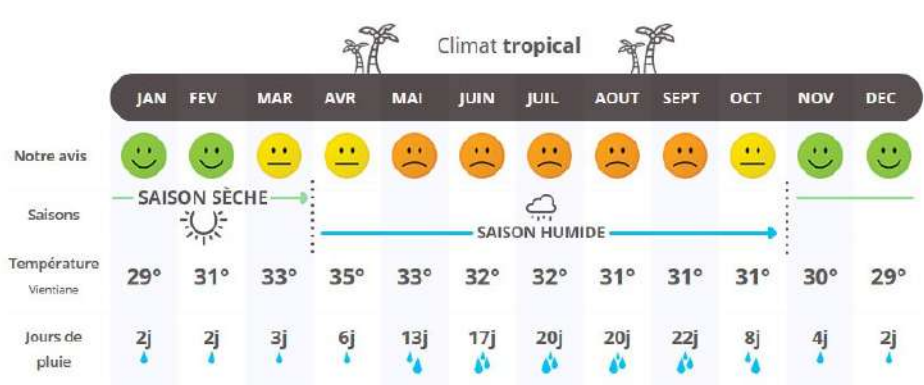


Comme toutes les villes touristiques, les pickpockets sont présents dans les endroits fréquentés. Depuis quelques années il est clair qu'il faut respecter les mêmes normes de prudence que dans les capitales du monde occidental.

Siem Reap, la région des temples d'Angkor et les grandes villes sont des destinations sûres. Jusqu'aux provinces reculées de Kratie et du Ratanakiri et, surtout, de Pailin (l'ancien fief des Khmers rouges) qui s'ouvrent au tourisme.

Climat, météo et décalage horaire

AU LAOS



Le Laos et le Cambodge sont à **+6h00 en hiver et +5h00 en été** par rapport à la France.

Le climat est **tropical chaud et humide**, soumis au régime des **moussons**, avec des **températures généralement élevées** toute l'année mais **variables avec l'altitude**.

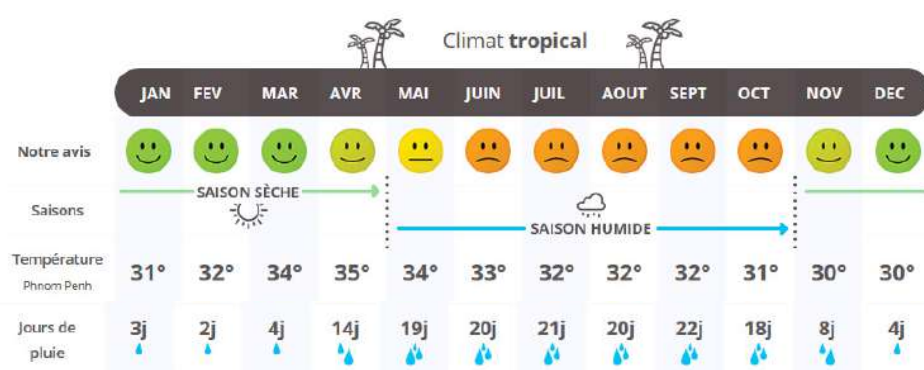
Les mois les plus chauds sont mars et avril. À Vientiane et à Luang Prabang, on trouve désormais la climatisation un peu partout, y compris dans les établissements bon marché.

Mais, souvent dès la **mi-février et jusqu'à début avril avec les premières pluies d'orage, les brûlis** voilent l'horizon et font **pleuvoir des cendres de végétation** sur des villes comme Luang Prabang. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires peuvent s'en trouver gênées. Les rizières et les campagnes sont asséchées.

En mai, le festival des fusées (Boun Ban Fai) annonce le début de la mousson. **Il pleut alors beaucoup dans le Sud**, un peu moins dans le Nord. La chaleur s'installe entre 30 et 35 °C.

De juin à septembre, c'est-à-dire pendant la mousson, le voyage reste possible, certains jours il ne tombe pas une goutte. De plus, à Vientiane, si la chaleur peut être gênante, la pluie ne tombe qu'en soirée : ce qui vous laisse toute latitude pour profiter des journées. En revanche, les averses sont plus fréquentes à Luang Prabang.

AU CAMBODGE



Comme tout pays tropical digne de ce nom, **le Cambodge connaît 2 saisons : la période d'hiver (novembre à mars) et la mousson d'été (mai à octobre).**

La 1re est relativement sèche (avec une température autour de 25 à 30 °C).

La 2de est très chaude (jusqu'à 35 °C) et surtout très humide (pluies violentes mais courtes, en fin de journée, et pas mal d'inondations). Avril et mai sont 2 mois particulièrement étouffants.

En résumé, il fait (très) chaud toute l'année ! Mais la chaleur est plus facilement supportable en hiver (janvier est idéal), moment où les pluies sont très rares.

La meilleure période pour partir est donc de novembre à mars.

Électricité, téléphone et internet



La tension est de 220 volts avec plusieurs types de prises possibles : deux fiches plates, deux fiches rondes ou trois fiches. **Prévoyez d'apporter un adaptateur universel.** Si nécessaire, vous trouverez des adaptateurs sur les marchés.

Si Vientiane et les villes principales sont correctement alimentées toute l'année, **un tiers du territoire n'est pas encore électrifié.** Dans certains coins reculés, **les pannes sont par ailleurs fréquentes.** Là où l'électricité provient de groupes électrogènes, l'alimentation n'est que de quelques heures, de la tombée du jour à 22h. Profitez-en pour recharger vos appareils et pensez à emporter une lampe de poche ou une frontale.



-Appeler de la France vers le Laos : Code appel international (00) + code pays 856 + numéro du correspondant.

-Appeler du Laos vers la France : Code appel international 00 + code pays (33 pour la France) + n° à 9 chiffres (sans composer le 0).

-Appeler de la France vers le Cambodge : 00 + 855 + indicatif de la ville (sans le « 0 ») + numéro du correspondant. 1 €/mn le week-end et 1,40 €/mn en semaine.

-Appeler du Cambodge vers la France : 001 (ou 007, moins cher) + 33 + numéro du correspondant (9 chiffres : ne pas composer le 0 initial).



N'hésitez pas à acheter une carte SIM locale vraiment très bon marché ou dirigez-vous vers les boutiques internet qui proposent des connexions téléphoniques à moindre coût via la Toile, depuis un poste de téléphone à disposition ou à partir d'un ordinateur équipé d'un logiciel du type Skype.

Compter environ 0,05 \$ (ou 200 riels)/mn pour l'Europe. Seul inconvénient, la communication n'est pas toujours très bonne.



Sources documentaires



LAOS :

•Guides de voyage :

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



•Livres et films sur le Laos

•Littérature laotienne



•Playlist Laos

CAMBODGE :

•Guides de voyage :

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



•Films à voir avant de partir au Cambodge



•Littérature cambodgienne



•Playlist