



Découvrir le Laos















Le Laos est un **pays d'eau, de plaines fertiles, de paysages** tantôt **montagneux**, tantôt **karstiques**, mais aussi de **temples**, témoins de la splendeur passée.

Sans oublier de petites touches qui rappellent la **présence française**, comme l'odeur de la baguette sortant des boulangeries ou le choc des boules sur les terrains de pétanque.

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

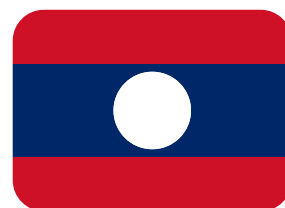
	Carte d'identité politique et économique du pays	02
	Culture, langue, histoire et traditions	03
	Géographie, paysage, faune et flore	04
	Gastronomie	05
	Vie pratique sur place	06
	Artisanat et produits locaux	07
	Formalités, visa et douanes	08
	Argent et coût de la vie	08
	Santé et sécurité	08
	Climat,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



Carte d'identité politique et économique du pays



- **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 national. 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).

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.

Culture, langue, histoire et traditions



Le Lao est une langue monosyllabique polytonale du groupe Tai Kadai. Elle 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 d'administrations en français.

L'anglais, depuis l'ouverture du pays au tourisme, **a supplanté le français, qui reste néanmoins parlé par quelques personnes âgées.** 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**». Quelques **catholiques**, souvent d'origine vietnamienne se concentrent essentiellement dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).

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 population dont on connaît peu de choses.

Dans le nord du pays, à partir du 7e ou 8e siècle, des **populations tai-kadai** seraient descendue 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 voisin, 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).



Au début du 19e siècle, Chao Anou, un prince lao est installé par les siamois à la tête du royaume de Vientiane permet la **restauration de la ville**, ainsi que des relations plus harmonieuses avec les autres parties du Laos. Mais sous la pression des vietnamiens, il se rebelle contre les siamois et subit une lourde défaite. **Vientiane est rasée (sauf le temple Vat Sisaket), et la population déportée au Siam.** Les autres royaumes connaissant le même sort, 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 **recupérer tous ses territoires sur la rive gauche du Mékong**, ceux sur la rive droite étant définitivement intégrés dans le royaume siamois. Bien qu'ayant unifié les différentes entités pour former le Laos actuel, les français n'ont jamais fait de ce territoire une priorité du fait de son **peu d'intérêt sur le plan économique.**




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** et une succession de coup d'état. **Au milieu des années 60,** malgré la signature d'accord assurant l'indépendance et la neutralité du pays, **le pays se retrouve entraîné dans la guerre du Vietnam.** Le parti communiste laotien défendant les intérêts du Nord Vietnam, et profitant de son soutien, **les américains bombardant Ho Chi Minh** où se soulageant sur l'est du pays des bombes non lâchées sur le Vietnam ou finançant une armée secrète au Laos. 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.**






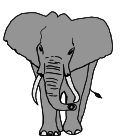
D'une superficie de 236 800 km², environ celle de la Grande-Bretagne, le pays s'étend du nord au sud sur près de 1 500 km. Bordé au nord-est par la **cordillère Annamitique** (point culminant, le Phou Bia entre Xieng Khouang et Vientiane, à 2 850 m d'altitude) **et à l'ouest par le Mékong**, le Laos 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.**

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, assaisonnée 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 pho** (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 mâm**.




- **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°.

Vie pratique sur place

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, **il est important de respecter.** Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, **ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !**

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. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, **prenez le temps de créer des liens.** Là aussi, écoutez les conseils de votre guide, il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter.


 **Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission.** Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, **ne distribuez pas des cadeaux à tout va.** Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village etc.). Enfin, veillez à ne **pas porter de tenue trop légère** (short court, décolleté...) et **éviter les comportements exubérants.**

-Ne jamais se mettre en colère ni montrer que l'on perd patience. Toujours garder son calme, éviter de crier ou de parler trop fort.

 **Lors de la visite des temples, Mesdames, le port de la jupe est obligatoire.** Si elle est trop courte, on vous prêtera ou louera un sarong sur place.

-Éviter de toucher la tête des Laotiens, considérée comme sacrée. Éviter de désigner quelqu'un ou quelque chose avec le pied et de monter sur les statues du Bouddha.

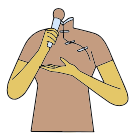
 Les grands axes routiers du pays, comme **la route 13, dite « route des Français » (traverse le Laos du nord au sud et relie ainsi la Chine au Cambodge)** ou les principaux axes transversaux joignant la Thaïlande au Vietnam, **sont goudronnés** et à peu près et de bonne qualité. **Dans le nord du pays, 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 3 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.**

Artisanat et produits locaux



-**Le tissage du coton et de la soie** est l'une des plus importantes activités artisanales du Laos. Partout dans le pays. **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.



-**La vannerie est un artisanat traditionnel** qui perdure depuis des millénaires au Laos même avec l'arrivée massive du plastique. Depuis des temps immémoriaux **la vannerie est au service du quotidien des Laotiens** et a su stimuler depuis toujours leur imagination pour la confection de tout ce qui pouvait leur être nécessaire à moindre coût. La vannerie laotienne utilise des **matériaux très divers** (rotin, bambou, osier, jonc, roseau, palmier etc.) pour confectionner des **objets très variés** : boîtes, corbeilles, cabas, chapeaux, nattes, pièges à poisson ou les incontournables paniers tressés pour faire cuire le riz gluant et celui pour le garder au chaud.



-**Le travail du bambou** : voilà un végétal qui est omniprésent dans la vie quotidienne des Laotiens, surtout à la campagne où le bambou fournit la maison tout entière. Les usages du bambou sont si nombreux au Laos, les services qu'il rend sont si grands, qu'il mérite à juste titre le nom d'arbre national. **Le bambou pousse très vite et a une grande résistance** tout en ayant une **belle flexibilité**. Il est pour cela très apprécié des artisans qui avec confectionnent **toute sorte d'objets** : meubles, parquets, tuteurs, cannes à pêche, arcs, instruments de musique à vent comme le célèbre khene, éventails, ombrelles, pots à tabac, étuis, paniers etc.



-**Confection du papier saa** : dans les alentours de **Luang Prabang**, plusieurs villages se sont spécialisés dans la fabrication de **papier saa**. Ce papier traditionnel est obtenu à partir de **l'écorce de mûrier**. Après une phase de trempage, les écorces sont bouillies avec de la cendre, puis rincées et battues au maillet de bois. La pâte fibreuse obtenue est de nouveau mise en eau, remuée et passée au tamis avant la transformation en papier.



-**La fabrication de bijoux à partir de bombes et munitions** de la guerre du Vietnam est certainement l'artisanat le plus original du Laos. Pendant ce conflit, le Laos a été très lourdement bombardé par l'aviation américaine, notamment la province de **Xieng Khouang** située dans le nord-est du pays. Des artisans ingénieux, comme ceux du village de Ban Phia, **recyclent le métal des bombes pour fabriquer divers objets du quotidien** comme des cuillères, des ustensiles de cuisine mais aussi des bijoux. D'ailleurs, il y a même la marque new-yorkaise Article 22 qui a créé une ligne de bijoux appelée « **peacebomb** » !



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.



La pipe à opium : non, il ne s'agit pas forcément de vous en servir, mais certaines sont de magnifiques **objets de décoration**, tant elles peuvent être **finement sculptées, ciselées, peintes, décorées** de toutes les manières possibles.

Formalités, visa et douanes

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



Pour pouvoir entrer au Laos, il vous faudra tout d'abord établir un Visa Tourisme (qui vous permettra de séjourner jusqu'à 30 jours sur le territoire)

Le visa 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

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.



Argent et coût de la vie



1 KIP = 0,00010 € 1€ = 9860,41 KIP

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

Le Laos demeure très abordable pour un porte-monnaie occidental même si, devant l'afflux de visiteurs, certains hôteliers et restaurateurs ont considérablement augmenté leurs prix, sans que le service se soit amélioré pour autant.



À Vientiane et Luang Prabang, les tarifs sont majorés. Ils explosent lors du Nouvel An chinois (entre fin janvier et début février), beaucoup plus qu'à l'occasion du Nouvel An bouddhique (Pimai, 3 jours à la mi-avril) où les prix subissent une légère augmentation. Bien négocier !

Le tourisme est également une source de revenus importante de l'état. 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.

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.



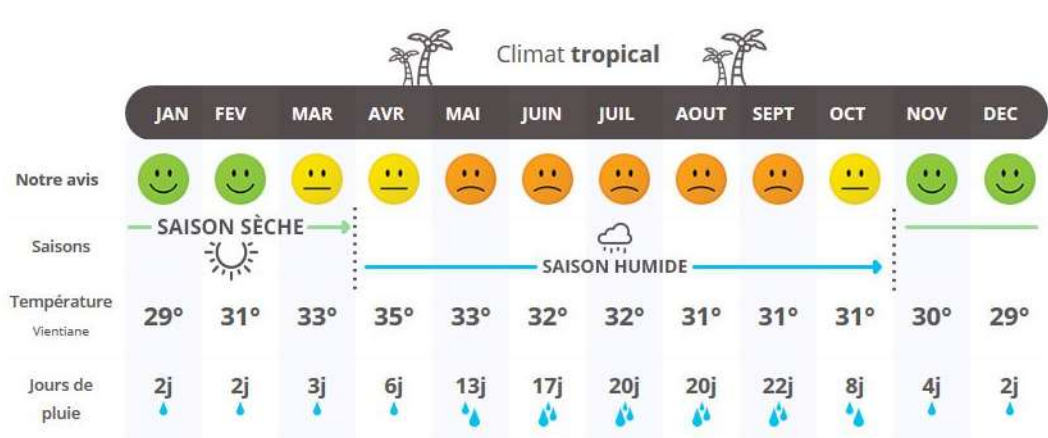
La situation sanitaire du Laos reste très précaire. Les hôpitaux du pays manquent encore clairement de moyens. Mieux vaut ne pas tomber malade ni avoir un accident, même si certains progrès ont été réalisés. **Matériels et médicaments sont souvent bas de gamme, voire douteux** (contrefaçons fréquentes).

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.



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.**

Climat, météo et décalage horaire



Le Laos est à **+6h00 en hiver et +5h00 en été** par rapport à la France. Quand midi sonne à Vientiane, il est 6h00 du matin à Paris (7h00 en été).

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, **certaines 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.

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 France 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).



Sources documentaires



·Guides de voyage :



Le routard
Lonely planet
Le petit futé

·Littérature laotienne



·Musiciens et chanteurs laotiens



·Films sur le Laos, Vietnam, Cambodge