



## PEROU EN PRATIQUE

- Saison touristique

Le climat varie fortement selon les régions parcourues. D'avril à novembre, le ciel est dégagé, même si des petites pluies sont toujours possibles. En altitude, il fait agréable en journée et froid la nuit. Emmenez donc des vêtements chauds, même si vous pourrez vous balader en t-shirt durant la journée. Attention au soleil, fort en altitude, prévoyez un chapeau, de la crème solaire et des lunettes de soleil.

- VISA

Aucun visa n'est nécessaire pour des séjours **inférieurs à 90 jours**. Pour vous y rendre, vous aurez besoin d'un passeport valable encore six mois après votre voyage.

- SANTE

En visitant des régions d'altitude, des effets indésirables, tels que maux de tête, nausées, insomnies et fatigue affectent certaines personnes.

Cependant le voyage a été conçu afin de permettre à notre corps de s'adapter peu à peu (augmentation des globules rouges).

Les grandes villes ont toutes des cliniques privées modernes aux soins semblables à ceux dont nous disposons en Europe. Il faut cependant payer sur place puis demander le remboursement auprès de sa caisse maladie.

L'agence conseille de vérifier si votre assurance prend en charge les frais médicaux dans les pays visités et dans le cas contraire d'y remédier. **Une assurance rapatriement est obligatoire.**

- MONNAIE

Les dollars et euros sont acceptés dans les magasins des grandes villes. On trouve partout des maisons de change. Il vaut cependant mieux ne pas avoir de grosses sommes sur soi.

Les cartes de crédit sont acceptées dans tous les bancomats (visa, mastercard, diners, american express).

La commission du bancomat s'élève de 5 à 10 usd.





- **ELECTRICITE**

Même prise que chez nous, easy ☺

Cependant il est possible que certains établissements ne soient pas encore aux normes. En cas de besoin vous trouverez facilement un adaptateur sur place.

- **PRECAUTIONS SANTE**

Pour aller au Pérou, vous devez être à jour avec le Tétanos, les Hépatites et la Typhoïde (Fièvre jaune en cas de visite en Amazonie).

- **TELEPHONE ET INTERNET**

Indicatif téléphonique : +51

Il est très facile de communiquer par internet depuis le Pérou, les hôtels disposant quasiment tous d'un accès wifi. De plus, vous trouverez des cybercafés dans toutes les villes, grandes ou petites.

- **DECALAGE HORAIRE**

Le décalage horaire entre Suisse/France et le Pérou est de 6 ou 7 heures selon la période de l'année. D'avril à octobre, lorsqu'il est midi chez nous, il sera 5h du matin au Pérou et durant les autres mois, il sera 6h du matin.

- **POURBOIRES**

Il est normal de laisser un pourboire lorsque l'on est content de la prestation. Entre 5 et 10% de la valeur du service.

- **PREPARATION PHYSIQUE**

Pour tous les voyages, n'oubliez pas d'entretenir votre forme physique. Même pour les voyages « découverte » en conscience, en vous préparant physiquement vous vous adapterez plus facilement à l'altitude et profiterez mieux de votre séjour.





- **BOISSONS**

- ◇ Le café servi est du nescafé – le lait est assez rare – pas de cacao
- ◇ Apéritif local : Pisco Sour
- ◇ Eau (l'eau du robinet n'est pas potable)
- ◇ Mate Coca : infusion de feuilles de Coca

- **NOURRITURE PERUVIENNES**

Elle est extrêmement variée et dépend de la région, certains produits n'existent pas en Europe. Tous les légumes et fruits poussent au Pérou.

**Plats typiques :**

- ◇ Le Ceviche : plat national, poissons et/ou fruits de mer crus marinés dans le jus de citron vert
- ◇ La Causa : purée de pommes de terre farcie avec du thon, du crabe ou des légumes
- ◇ Le Chupe de camarones : une soupe aux écrevisses
- ◇ Le lomo saltado : des fines lamelles de bœuf sautées avec des oignons, des tomates, des frites et du riz
- ◇ L'aji de gallina : du poulet émietté dans une saune piquante
- ◇ Le rocoto relleno : piment farci à la viande
- ◇ La carapulcra : des pommes de terre déshydratées et cuites avec de la viande de porc et/ou du poulet
- ◇ L'arroz chaufa : riz avec du poulet, du bœuf ou des fruits de mer
- ◇ La trucha à la plancha : truite grillée
- ◇ Le chicharron de chanchon : de la viande de porc grillée
- ◇ Le cuy chactado : du cochon d'Inde
- ◇ La viande d'alpaga : ressemble à du bœuf, très tendre
- ◇ La soupe de chuño : soupe de pommes de terre noires