

PETITS SECRETS DU MYANMAR

Blottie sous les cimes himalayennes entre Inde et Chine, épanouie sur les immenses rizières de la baie du Bengale et sur la mer d'Andaman, la Birmanie s'est bâtie au rythme puissant et lent du fleuve Irrawaddy, qui voit défilier, sur 2000 km, tout ce que l'imaginaire occidental compte de merveilleux : des terres d'or, de rubis et de jade, des forêts de teck où demeurent les éléphants blancs et les nymphes nées du bambou, des cieux mythiques où l'oiseau Galôn n'en finit pas de combattre le serpent Naga...



FORMALITES

Passeport valable au minimum 6 mois après la date de retour.

Les visiteurs qui se rendent au Myanmar doivent être munis d'un visa.

ARGENT

La monnaie birmane est le **Kyat (divisé en 100 Pyas)** : 1€ = environ 1000 kyatts (selon le taux de change).

Vous pouvez changer vos euros pour des Kyats dans un guichet de l'aéroport ou bien auprès des banques.

Les cartes de crédit et les chèques de voyage ne sont pas encore acceptés en Birmanie. Avec la carte de Master et la carte de Visa, vous pouvez tirer 500 000 Kyats (soit environ 500 €) à la banque 'CB BANK'. Nous recommandons aux voyageurs de se munir de suffisamment d'argent en liquide (Dollars US, la monnaie préférée, l'Euro peut de plus en plus facilement être changé). Les autres monnaies étrangères sont échangeables seulement dans les grandes villes. Si possible se munir de billets neufs en US Dollar (billet de 100) plutôt que des petites coupures et en bon état. D'une part, cela vous permettra d'avoir un meilleur taux, d'autre part, les banques n'acceptent que les billets de bons états.

DECALAGE HORAIRE

Il faut compter 4H30 de plus qu'en France en été et 5H30 de plus en hiver. Lorsqu'il est midi à Paris, il est 16H30 à Rangoon en été et 17H30 en hiver.

CLIMAT

Il existe plusieurs saisons au Myanmar : **Saison Chaude** : de mars à mai (difficilement supportable), **Saison des pluies** : de juin à octobre, **Saison tempérée** : d'octobre à mars.

La plaine d'Irrawady est une région particulièrement sèche, ce qui permet de voyager toute l'année. Attention, en décembre, les températures nocturnes peuvent être basses dans les régions de Kalw, Pindaya, Taunggyi et le Lac Inle.

ELECTRICITE


220 volts, pensez donc à emmener un adaptateur si toutefois vous désirez vous servir d'appareils électriques.

POURBOIRES

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais sont toujours bien appréciés. Ils doivent être employés en signe de remerciement. Si vous êtes satisfait du service, il est d'usage de laisser un pourboire au guide, accompagnateur et chauffeur. Prévoir environ 5 € par jour et par personne.


DANS LA VALISE

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs ainsi qu'une petite veste et une petite laine, un vêtement de pluie (en période de mousson). Les soirées dans les régions en altitude peuvent être fraîches donc prévoir un pull ou d'autres vêtements chauds si vous visitez ces régions. Cette recommandation s'applique surtout pendant les trajets matinaux en bateau ou pirogue. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux religieux.

 Et surtout pensez à prendre un petit bagage à main contenant vos médicaments éventuels et effets personnels indispensables durant le vol. Il vous sera également utile pour vos déplacements en train.

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire.

 Attention aux troubles intestinaux occasionnés par l'eau et l'alimentation et aux infections transmises par les insectes un traitement anti-paludéen est donc fortement préconisé et vérifiez bien que vous êtes à jour au niveau de votre carnet de vaccination (tétanos, BCG...)

D'autres précautions élémentaires s'imposent :

- Emportez de l'Imodium et de l'Intetrix.
- Pensez aux habitudes précautions alimentaires : eau minérale capsulée ; fruits lavés et pelés ...

Demandez l'avis de votre médecin. N'oubliez pas vos médicaments si vous avez un traitement en cours. Emportez une pharmacie de base qui contiendra des pansements, des antalgiques, des anti-diarrhées, une lotion ou un spray contre les moustiques, et une crème solaire...!

SOUVENIRS

Le marchandage est de rigueur partout, y compris dans les grands magasins

Nombre de produits birmans tentent les visiteurs : les robes et chemisiers en soie (plus accessible qu'en Europe), les paravents, les vanneries fines, la céramique, les alcools

médicamenteux. Pensez à vous méfier des vendeurs de bijoux et allez plutôt les acheter dans de véritables bijouteries.

GASTRONOMIE


La cuisine birmane est riche et variée. C'est un surprenant mélange d'influences birmane, môn, indienne et chinoise. Le riz, ingrédient culinaire de base, se sert accompagné de divers plats au curry. Vous pourrez notamment goûter aux thok, salades légères et épicées à base de légumes ou de fruits crus ou encore du lephet thok, genre de salade de feuilles de thé vert humidifiées et pressées, mélangées à des graines de sésame, des petits pois et de l'ail frits, des crevettes séchées, des cacahuètes, de la noix de coco et du gingembre grillé.



PHOTOS ET CAMERAS

Dans des lieux de culte ou certains sites il peut être interdit de photographier. Passer outre peut être source d'ennuis. Si vous n'êtes pas sûrs, demandez à votre guide quels sont les endroits autorisés.

Dans certains lieux, il faut payer un droit pour son appareil photo ou caméscope (environ 500 kyats).

 **Ayez toujours à l'esprit que l'acte de photographier peut être ressenti comme une agression, pensez à en demander courtoisement l'autorisation.**



POSTE ET TELEPHONE

Pour appeler de la France au Myanmar : composez le 00 + 95 + indicatif de la ville sans le 0 (Yangon : 1 ; Mandalay : 2 ; Akyab : 43 ; Bassein : 42) + numéro du correspondant. Du Myanmar vers la France : composez le 00 + 33 + numéro du correspondant sans le 0 initial.

LANGUES ET RELIGIONS

La langue officielle est le birman. Les minorités ethniques utilisent 126 langues et dialectes. L'anglais et le chinois sont également parlés.

Le Bouddhisme (87%) traditionnel Theravada (petit véhicule) est pratiqué par l'ensemble de la population. Christianisme (5%), l'islam (4%) et l'Animisme (3%).

JOURS FERIES

Janvier : 1er janvier : Jour de l'An / 4 janvier : Jour de l'Indépendance.

Février : Fête de l'Union.

Mars : Journée des forces armées.

Avril : Nouvel An bouddhiste et fête de l'eau.

Mai : 1er mai : Fête du travail / Cérémonie du mont Popa. / Kason festival.

Juillet : Jour des Martyrs.

Novembre : Fête de Thidingyut

Décembre : 6 décembre 2004 : Fête Nationale / 25 décembre : Jour de Noël.

CULTURES ET TRADITIONS

Adoptez le longhi ou sarong (en version thaïlandaise), c'est-à-dire la longue jupe que portent indifféremment hommes et femmes. Ce vêtement permet de supporter les très grosses chaleurs, tout en restant « digne » !. Il faut se vêtir correctement, éviter toute tenue provocante.

- **On ne touche pas à la tête de quelqu'un**, même des enfants. De même, la claque amicale dans le dos n'est nullement dans les traditions et on serre rarement la main des femmes.

- **Pas de doigt pointé** vers le visage de quelqu'un, même pour étayer une explication. Ça peut être interprété comme une remontrance, voire une menace.

- **En entrant dans une maison**, enlevez vos chaussures si vous en notez d'autres rangées près de la porte et que vous avez affaire à un beau parquet ciré et à des tapis. En revanche, si l'hôte est chaussé ou si le sol est en dur, vous pouvez les garder. Les cadeaux s'acceptent de la main droite.

- **Au restaurant** : si vous vous restaurez dans une gargote et que votre guide ou un ami mange avec les doigts, vous pouvez bien sûr en faire autant. En revanche, dans un resto de ville, ça aurait l'air plutôt démagogique.

- **Apparente indifférence** : la politesse birmane ne permet pas en principe de manifester de la curiosité lors de la présence insolite d'un étranger. L'apparente indifférence est un signe de bonne éducation. Mais les gens vous manifesteront cependant presque toujours un certain intérêt mâtiné de gentillesse.

- **Pudeur birmane** : dans la rue, éviter les marques trop prononcées d'affection (se serrer tendrement, s'embrasser).

- **Ne pas parler de politique dans la rue** : en Birmanie, sous la dictature militaire, on ne parle pas de n'importe quoi avec n'importe qui, ni n'importe quand. Notamment pas de politique.

- **Le troc** : ne vous étonnez pas de la passion des Birmans pour le troc. L'usage de la monnaie est récent et ne peut pallier les problèmes de négoce actuels. Aussi serez-vous souvent abordé par des gens vous proposant d'échanger vos vêtements, vos lunettes, votre montre ou des parfums contre des objets artisanaux ou des pierres précieuses (souvent fausses).

- **Évitez les pourboires**, sauf pour de vrais services rendus. Préférez les petits cadeaux.

- **Dans les pagodes et les temples**, et souvent dans les monastères, il convient de retirer ses chaussures et ses chaussettes. Pas seulement à l'entrée de l'édifice, mais très souvent à celle de l'aire de la pagode. Pour la visite, contourner les bouddhas par la gauche.

- **Pour la photo**, discrétion conseillée. Avant d'immortaliser un moine, lui demander son accord.

- **On ne s'assoit pas dos au Bouddha** et on ne pointe pas ses pieds dans sa direction, c'est très mal vu. De même, dans une grande pagode avec déambulatoire, en s'asseyant, ne pas tourner le dos au stûpa. Ne pas manquer d'effectuer un petit don dans la boîte destinée à cet effet

- En principe, **on ne serre pas la main d'un moine** et, dans la mesure du possible, on ne s'en approche pas de trop près. On s'assoit plus bas que lui. Les cadeaux s'offrent avec les deux mains. On ne donne plus de nourriture à un moine après 12 h. Attention, on ne marche pas consciemment sur l'ombre d'un moine.

- Les Birmans sont à cheval sur la **propreté**. Rester propre et porter des vêtements décents est une marque de respect.