



Conseils aux Voyageurs

Pour un tourisme intelligent qui valorise les destinations, améliore la qualité de vie des habitants et votre expérience de voyage.

SOMMAIRE

Bienvenue aux Pays du Sourire

3

Respectez les Différences Culturelles

5-13

Voyage et Ethique

15-23

Consommez intelligemment

24-27

Respectez l'Environnement

29-31

Précieuse Biodiversité

32-36

Sélection de Boutiques Equitables

38-41

BIENVENUE AUX PAYS DU SOURIRE

De passage ou résidents dans cette région nous nous engageons à respecter nos hôtes, et leur patrimoine unique. Nous apprécions tout particulièrement leurs sourires, leur tolérance, leurs traditions culturelles si riches et les paysages magnifiques. Conscients que le tourisme et la confrontation des cultures peuvent avoir des impacts négatifs sur les populations et leur environnement, nous nous engageons à agir de manière responsable.

Nous souhaitons contribuer à un développement pérenne des pays visités, c'est à dire optimiser les bénéfices pour les communautés locales, et réduire les impacts négatifs parfois inévitables.

Nous avons réuni ici de simples conseils qui vous permettront d'enrichir votre expérience et vos échanges avec ces peuples si attachants. Ils vous incitent à contribuer à la préservation de Dame Nature et à faire en sorte que votre voyage profite vraiment aux populations locales.

Afin d'accroître notre contribution au-delà du conseil pour un tourisme responsable, la Fondation EXO soutient un éventail de projets qui participent à l'amélioration de la qualité de vie des populations, à la protection de la biodiversité et du patrimoine culturel.

Si vous trouvez ces informations utiles, partagez ce livret pendant votre séjour et à votre retour.

Merci de nous envoyer vos commentaires à info@exofoundation.org et consultez notre page [Facebook](#).

La Fondation EXO vous souhaite un voyage inoubliable.



RESPECTEZ LES DIFFERENCES CULTURELLES

Vous avez choisi de visiter ce pays pour vous dépayser, vous reposer, découvrir de nouvelles cultures, apprendre et vous ouvrir l'esprit sur d'autres peuples, d'autres modes de vie. Une modernité galopante côtoie ici des traditions millénaires et l'on est facilement dérouté. Ce livret propose de vous aider à mieux appréhender ce pays, pour mieux profiter de chaque moment et à rendre votre séjour également plus profitable pour vos charmants hôtes. Le meilleur conseil que l'on puisse donner à un voyageur qui souhaite apprécier en profondeur une destination est de se renseigner avant le départ sur son histoire, mais aussi son contexte économique, social, et politique. Au quotidien, comme en voyage, la clé de bonnes interactions humaines est le **RESPECT**. Même si vous faites face à de fortes différences culturelles, le premier conseil est 'demandez-vous si vous agiriez de cette façon ou, si vous toléreriez ces comportements dans votre propre pays'.

Par exemple, que ressentiriez-vous si des étrangers entraient dans votre maison, votre jardin, et se comportaient comme si vous n'y étiez pas, prenaient des photos comme si vous étiez un objet de décoration, ou agissaient de façon offensante par rapport à vos codes culturels ? Merci de toujours penser à vous mettre à la place des autres, merci surtout de respecter l'intimité des personnes dans leurs villages, leurs maisons leurs champs, et ce même si cela n'a pas l'air de les déranger, un sourire ne signifie pas l'approbation mais une marque de politesse car ici on ne dit pas non !

*Ce sont vos vacances, c'est leur quotidien
(Jost Krippendorf, The Holiday Makers, 1984)*

Salutations



Apprenez à dire “bonjour”, “au revoir” et “merci” dans la langue locale, les gens sont ici très chaleureux et adorent quand les étrangers font l’effort d’apprendre leur langue. En Thaïlande, au Laos, au Cambodge et au Myanmar, la manière respectueuse de saluer un autre individu est de

courber la tête légèrement avec les mains pressées l’une contre l’autre comme dans une prière au niveau de la poitrine. Ces sociétés sont encore solidement ancrées dans un système de hiérarchie de classes sociales. Si le bonjour/au revoir n’est pas ici systématique un beau sourire le remplace efficacement.

Patience, calme et volupté

Voyager peut être imprévisible et parfois frustrant, mais perdre son sang-froid n’aide jamais. Quelle que soit la situation, essayez de rester calme, ferme et courtois, et de parler sans hausser le ton. Se mettre en colère est considéré comme une faiblesse, les populations locales seront gênées pour vous. “Sauver la face” est une qualité essentielle. Ne faites pas de reproche ou de critique pour ne pas faire perdre la face à votre interlocuteur, demandez plutôt son aide, même si vous pensez qu’il est en tort, vous aurez plus de chance de résoudre le problème. Le sourire ouvre les cœurs et les portes, abusez en.

Ouvrez vous aux différences culturelles

S’il y a des traits culturels communs, chaque pays a ses propres coutumes et traditions et, au sein de chaque pays, chaque ethnie possède ses propres codes et tabous. Renseignez-vous, soyez à l’écoute, observez, écoutez les recommandations de votre guide. Il restera toujours une part de mystère, appréciez la. La diversité culturelle et l’exotisme sont ce qui nous ont attiré ici, acceptons-les pleinement sans vouloir les changer.

Les habitants sont aussi curieux de connaître votre culture que vous la leur, beaucoup ont une fausse idée de vos pays, de vos modes de vie, partagez avec eux, montrez des photos, il s’agira alors d’un rapport basé sur l’échange, limitant le voyeurisme.

Demandez la permission avant de photographier des personnes

L’Asie est un paradis pour les photographes, cependant, il est toujours poli de demander la permission avant de photographier ou de filmer des personnes, s’il vous plaît respectez leurs souhaits dans les rares cas où ils refuseraient, s’ils prennent juste un air ou un sourire gêné, cela signifie qu’ils ne préfèrent pas. Évitez de payer pour prendre des photos, cela encourage la mendicité. Prenez le temps de bavarder, votre photo sera alors le souvenir d’une rencontre, pas une photo volée.

Les moines, les paysans, les enfants, les tribus ne sont pas des instantanés photogéniques et exotiques, que l’on déroberait, ce sont des êtres humains dignes et fiers. Certains groupes ethniques n’aiment pas être pris en photo, soit parce qu’ils pensent qu’ils ne sont pas en habit d’apparat et donc peu présentables, soit par superstition parce qu’ils croient qu’on leur a volé leur âme.

Tradition et modernité

Nous admirons la beauté harmonieuse des paysages ruraux jalonnés de maisons rurales traditionnelles de bambou ou de bois, où les agriculteurs travaillent sans machine dans la rizière à l'aide de leur compagnon le buffle. Mais nous oublions parfois que ces maisons offrent un confort très précaire, sont vulnérables aux aléas climatiques et, que les tâches ardues réduisent l'espérance de vie.

Beaucoup souhaiteraient vivre dans une maison en béton, climatisée avec un toit de tôle plutôt que de chaume, d'utiliser des tracteurs plutôt que leurs mains. Ils aspirent à se développer économiquement et avoir accès au confort matériel que nous tenons pour acquis. Partageons une vision équilibrée du développement, expliquant l'importance de conserver l'harmonie des paysages, de leurs si beaux villages, et leurs meilleures traditions, qu'il est préférable d'allier les deux, sans avoir à renier l'un pour l'autre.

La foire aux questions

Soyez prêt à répondre toujours aux mêmes questions: «where do you come from? » d'où venez-vous? - « where you go? » où vous allez? - « are you married? » Êtes-vous marié? - « how old are you? » Quel âge avez-vous? Certaines vous paraîtront déconcertantes ou, trop intimes. Ces questions sont destinées à engager le contact, ou à pratiquer son anglais.

Les Asiatiques ne comprennent pas toujours que l'on soit athée, ou bien qu'une femme au-dessus de 25 ans soit célibataire et sans enfant. A vous de décider ce que vous souhaitez répondre, ou changez subtilement de sujet!





Habillez-vous avec soin et pudeur

En ville, vous croiserez des femmes habillées très légèrement, de façon parfois « sexy », ne pensez pas que c'est la norme. Être habillé en mini-jupe, mini-short, sans soutien-gorge dans des vêtements trop moulants, torse nu pour les hommes, ou se baigner en strings de bain, est considéré comme impudique et offensant, notamment dans les zones rurales. Personne n'osera rien vous dire, ce n'est pas dans la culture de faire des reproches mais ils seront embarrassés. Observez les locaux, leur façon de s'habiller, par exemple quand ils se baignent, et ajustez votre tenue en conséquence.

- En forêt, les pantalons longs et chemises à manches longues sont vivement recommandés pour limiter les piqûres d'insectes, les sangsues et les coups de soleil.
- Sur la plage ou en mer, sachez que le naturisme est interdit, ce même si d'autres touristes le font. Mesdames ici vous devez garder le soutien-gorge, tant pis pour les marques ! Dans certains endroits, comme les cascades ou les rivières évitez les bikinis et maillots de bain, gardez votre tee-shirt, un sarong. Ne vous inquiétez pas, cela séchera très rapidement.
- Dans les temples et lieux de culte, hommes et femmes doivent avoir les épaules et les jambes (en dessous du genou) couvertes, tandis que chaussures et chapeaux doivent être ôtés. Cette pratique est également observée dans les maisons et certaines boutiques.

Us et coutumes

Si les sociétés asiatiques ont connu ces dernières années des mutations profondes et une modernisation accélérée, elles restent très traditionnelles. Respectez les conseils suivants pour ne pas offenser vos hôtes et gagner leur respect.

- Désolé, ici pas de baisers en public ! Faire des démonstrations amoureuses en public est considéré comme impoli, et la femme comme une fille 'facile'.
- Les pieds représentent la partie la moins noble du corps et la tête, la plus noble. Aussi, évitez toujours d'avoir vos pieds dirigés vers quelqu'un, de les mettre en hauteur, sur un meuble. Tournez les vers l'arrière dans les temples. Evitez de toucher le crâne de quelqu'un.
- Lorsque vous utilisez un cure-dent, mettez votre main devant la bouche.
- Présentez les cartes de visite, l'argent et les cadeaux avec les deux mains et recevez avec vos deux mains.
- Laissez les plus anciens être servis en premier. Inclinez-vous légèrement devant eux.
- Les petits cadeaux : cigarettes, briquets, stylos, alcool et parfum sont généralement appréciés par les adultes avec qui vous avez lié amitié ou qui vous ont rendu service.
- Ne pointez pas votre doigt (ou votre main) pour désigner, ou appeler quelqu'un, c'est impoli, ici on effectue un mouvement ondulant discret de la main vers le bas.
- Ne touchez pas les femmes.



Dans les temples

- Faites preuve d'un grand respect pour les moines et les nonnes, ne tentez pas de leur serrer la main, ne marchez pas sur leur ombre,.
- Mesdames, ne vous asseyez pas à côté, ni ne touchez un moine, les offrandes se font toujours de façon indirecte.
- Respectez le silence et la distance lors des offices religieux, ne prenez pas de photos.
- Ne tournez pas le dos aux représentations de Bouddha.
- Manipulez les images de Bouddha ou des objets sacrés avec beaucoup de respect, elles doivent toujours vous 'dominer', ne les posez pas dans des endroits inappropriés (sur le sol, dans les toilettes).

Dans les sites culturels

La plupart des sites patrimoniaux (même en ruines) conservent un caractère sacré ou religieux pour les locaux, il est important de les respecter comme tels et de s'habiller correctement si l'on ne souhaite pas les offenser .

Il est interdit de : marcher en dehors des chemins balisés, d'escalader les temples, de faire des graffitis ou des gravures sur les monuments, et de prélever quoique ce soit pierre, relique, même s'ils sont par terre.

CHILDREN ARE NOT TOURIST ATTRACTIONS



Visit www.thinkchildsafe.org



Supported by
unicef

VOYAGE ET ÉTHIQUE

Lorsque vous voyagez dans un pays en développement, il est facile d'être dérouter par la misère de certains enfants parfois choquante. Les voyageurs bouleversés veulent aider, cependant, en dépit des meilleures intentions, certaines actions ne font malheureusement qu'aggraver le problème.

Les enfants et les écoles ne sont pas des attractions touristiques

Les visites de centres pour enfants, (écoles, orphelinats) sont à proscrire ; elles accroissent la vulnérabilité des enfants, les positionnent comme des victimes affichées, les mettant en situation d'infériorité et de dépendance, les incitant à se mettre en spectacle pour solliciter votre bon cœur. Des études montrent que ces visites peuvent entraver le développement de l'enfant et son équilibre émotionnel et, le rendre plus vulnérables aux prédateurs. Demandez-vous : Accepteriez-vous que des inconnus viennent dans l'école de vos enfants pour leur apprendre l'anglais, leur donner des bonbons, les prendre en photo ? De telles visites sont totalement interdites en Occident, pourquoi seraient-elles autorisées ici ? Parce qu'ils sont pauvres ? Les enfants ont ici le même droit à la dignité.

La Fondation EXO a contribué à étendre la campagne lancée par l'UNICEF et Friends International à tous les centres d'enfants, dénonçant ces visites, devenues un 'produit' touristique où les enfants sont une attraction.

Donner ou acheter quelque chose à des enfants qui vous accostent dans la rue, où ils sont exposés à toutes sortes d'abus, les encourage à y rester, souvent sous la coupe de mafias locales, de réseaux organisés, ou parfois de parents qui les exploitent.



7 CONSEILS POUR VOYAGER CHILDSAFE

7 FAÇONS DE PROTÉGER LES ENFANTS PENDANT VOTRE VOYAGE. POURQUOI 7 CONSEILS POUR PROTÉGER LES ENFANTS?

Lors de vos voyages, vous rencontrerez probablement des enfants à risque ; ils seront peut-être en train de mendier à des carrefours, de vendre des cartes postales ou des fruits sur des sites touristiques, ou de cirer des chaussures dans des gares. Vous voulez les aider, mais vous ne savez pas comment. Vous pouvez vraiment protéger ces enfants si vous agissez de manière adaptée. Réfléchissez, suivez ces 7 Conseils et voyagez ChildSafe!

1 LES ENFANTS NE SONT PAS DES ATTRACTIONS TOURISTIQUES ; NE LES TRAITONS PAS AINSI.

Les enfants qui vivent ou étudient dans des écoles, des orphelinats ou des quartiers pauvres ne doivent pas être exposés à des visites de touristes. Ces endroits ne sont pas des zoos. Imaginez un bus rempli d'étrangers visitant des écoles dans votre pays. Trouveriez-vous cela acceptable?



Protégez les enfants et ne visitez pas ces endroits. *Trouvez des alternatives qui aident réellement les enfants sur www.thinkchildsafef.org*



2 ÊTRE VOLONTAIRE AUPRÈS D'ENFANTS PART D'UN BON SENTIMENT MAIS PEUT LEUR NUIRE ; VOUS POUVEZ VOUS IMPLIQUER DIFFÉREMMENT.

Travailler avec des enfants au sein d'institutions telles que des orphelinats est le travail d'experts locaux, pas celui de voyageurs de passage. Les enfants méritent mieux que de bonnes intentions: ils méritent des enseignants qualifiés et expérimentés qui connaissent la culture et la langue locale.



Assurez-vous que votre volontariat soit une bonne expérience et ait un impact positif sur les enfants et les communautés concernées. Ne travaillez pas directement avec des enfants; mais partagez vos compétences professionnelles avec le personnel local. Vous pouvez également réfléchir à d'autres manières de faire bon usage de vos talents. *Découvrez plus d'informations et d'alternatives sur www.thinkchildsafef.org*

3 LES ENFANTS PAIENT LE PRIX DE VOTRE GÉNÉROSITÉ ; NE DONNEZ PAS AUX ENFANTS QUI MENDIENT.

Lorsque vous donnez de l'argent, de la nourriture ou des cadeaux à des enfants qui font la manche, ou que vous leur achetez des marchandises, vous les encouragez à continuer à mendier ; ce qui les empêche d'aller à l'école et les enferme dans un cycle de pauvreté.



Il existe de meilleures manières d'aider les enfants et les jeunes : utilisez les services d'entreprises ayant un impact social, telles que les restaurants et magasins offrant des formations professionnelles, ou faites un don aux organisations qui viennent en aide aux enfants et à leurs familles. *Découvrez ces organisations et entreprises sur www.thinkchildsafef.org*

4 LES PROFESSIONNELS SONT LES MIEUX À MÊME D'AIDER UN ENFANT; APPELEZ-LES SI UN ENFANT A BESOIN D'AIDE.

Aider directement les enfants n'est pas forcément la meilleure chose à faire car vous ne maîtrisez ni la culture, ni les lois locales. Par exemple, n'emmenez jamais un enfant dans votre chambre d'hôtel ; c'est dangereux aussi bien pour vous que pour l'enfant.



Lorsque vous voyez un enfant dans le besoin, la meilleure chose à faire est de contacter les professionnels locaux. Appelez une ligne directe de protection de l'enfance, contactez une organisation locale ou appelez la police. Vous ne dérangerez personne ; leur travail consiste à aider ces enfants. Appelez. Vous pourriez leur sauver la vie et leur donner une première opportunité de construire leur avenir. *Découvrez une liste de hotlines sur www.thinkchildsafe.org*

5 AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS AVEC DES ENFANTS EST UN CRIME ; SIGNALEZ LE TOURISME SEXUEL IMPLIQUANT DES ENFANTS.

Le tourisme sexuel impliquant des enfants est une réalité accablante. Les touristes peuvent se voir offrir des relations sexuelles avec des enfants dans des hôtels, des bars ou d'autres lieux. Vous pourriez être la cible de tels offres.



Lorsque vous êtes confronté à ce genre de situation, ne prenez aucun risque. Appelez une ligne directe de protection de l'enfance, contactez une organisation locale ou appelez la police afin de protéger l'enfant et qu'une enquête soit ouverte. *Découvrez une liste de hotlines sur www.thinkchildsafe.org*

6 LES ENFANTS NE DEVRAIENT PAS TRAVAILLER AU LIEU D'ALLER À L'ÉCOLE ; SIGNALEZ LE TRAVAIL DES ENFANTS.

Des enfants vendent toutes sortes d'objets sur les sites touristiques ou offrent parfois leurs services en tant que guides. D'autres enfants sont employés par des entreprises de l'industrie du tourisme telles que les hôtels, les restaurants ou les bars, et c'est un problème lorsque cela fait du tort à leur éducation et à leur développement.



N'achetez pas de marchandises à des enfants et ne les employez pas en tant que guides. Si vous pensez qu'une entreprise emploie des enfants mineurs et les empêche d'aller à l'école, appelez une ligne directe de protection de l'enfance, contactez une organisation locale ou appelez la police. Ils vérifieront la situation de l'enfant ; beaucoup d'enfants aident leurs parents après l'école, mais certains sont susceptibles d'être exploités. *Découvrez une liste de hotlines sur www.thinkchildsafe.org*

7 PROTÉGEZ LES ENFANTS ; SOYEZ UN VOYAGEUR CHILDSAFE.

ChildSafe réalise un travail de sensibilisation quant à la manière dont vous pouvez aider les enfants lors de votre voyage. L'organisation forme et certifie également de nombreuses entreprises au sein de l'industrie du tourisme (par exemple, les hôtels, les agences de voyage, les restaurants, et les services de taxi) pour protéger les enfants de manière active.



Utilisez les services d'entreprises certifiées par ChildSafe lors de la planification et au cours de votre voyage afin d'éviter d'être impliqué dans des situations préjudiciables aux enfants. *Toutes les actions décrites par ces Conseils peuvent faire une grande différence. Rejoignez le Mouvement et ensemble, protégeons les enfants!*

Enfants en danger - Appels d'urgence 24/24 En langue anglaise

Si vous êtes témoin d'une situation où un enfant est en danger; violence domestique, maladie, violence physique ou verbale, abus de drogue, viol, ou accident de la route.

CAMBODGE	
ChildSafe Phnom Penht	012 311 112
Kaliyan Mith Siem Reap	017 358 758
Mlop Batang Sihanoukville	012 478 100
DT Poïpet	095 960 303
KMR Battambang	092 911 115
National Police	023 997 919
APLE (sexual abuse)	092 311 511
INDONESIE	
Bali Tourist Police	0361-754 599 / 224 111
LAOS Tourist Police	
ChildSafe	020 778 77 555
MYANMAR	
Nay Pyi Taw	067 412 555 / 067 412 666
Yangon	0949 555 888
Mandalay	0949 555 777
Muse	0949 555 666
THAILANDE	
ChildSafe Bangkok	086 971 8861 / 1800 777 211
National Police	1300
VIETNAM Hotline	
	18001567





Tourisme solidaire

Si vous souhaitez contribuer à la réduction de la pauvreté et offrir aux enfants défavorisés et à leurs familles des possibilités de vie meilleure, dirigez vos dons vers des structures locales plutôt que directement à des individus.

Il n'est pas facile lorsque l'on n'est que de passage de s'assurer du sérieux et de la fiabilité d'une organisation et encore moins d'une personne. La Fondation EXO a créé un site internet www.exofoundation.org pour répondre à votre demande ; vous aider à aider de la façon la plus pertinente et la plus efficace possible. Nous y présentons des organisations sélectionnées pour leur efficacité, leur bonne gouvernance et la traçabilité de leurs activités.

Ces projets que nous vous invitons à soutenir sont tous localisés en Asie (Cambodge, Chine, Indonésie, Laos, Myanmar, Thaïlande et Vietnam), et se répartissent en 7 catégories :

- Aide humanitaire (répondre à des situations d'urgence) Education & vocational training
- Education et formation professionnelle
- Lutte contre le trafic d'êtres humains et l'exploitation des enfants
- Santé, hygiène et développement
- Soutien aux micro-entreprises
- Protection de l'environnement
- Créativité culturelle et protection du patrimoine

Vous pouvez faire vos dons pendant votre séjour ou, à votre retour en ligne sur notre site ; 100% de vos dons seront utilisés exclusivement pour le projet de votre choix, la Fondation EXO couvre tous les frais bancaires, administratifs, outils de communication, et salaires sur ses fonds propres.

CONSOMMEZ INTELLIGEMMENT

- Soutenez l'économie locale, consommez des produits du pays, achetez l'artisanat directement auprès des artisans locaux. Dans certaines boutiques, les prix pratiqués peuvent être augmentés pour rémunérer des intermédiaires.
- A la fin de ce livret vous trouverez une liste de commerces sélectionnés pour vous qui participent activement au développement local et/ou au commerce équitable.
- Évitez d'acheter des produits qui contribuent à la destruction de la biodiversité, tels que les souvenirs à partir de coquillages, coraux, bois précieux, tortues, éléphants, requins, baleines, tigres, Pangolin, etc. ; Vérifiez la liste de l'**IUCN** 'Un guide pour l'utilisation durable des ressources biologiques'. Dans le doute abstenez vous.
- N'achetez pas d'antiquité, vous risquez d'avoir des problèmes à la douane, et surtout de n'acheter en fait que des copies plus ou moins réussies. En Thaïlande les douanes peuvent vous interdire de faire sortir des statues de Bouddha.

Marchandage et bonne humeur

Le marchandage fait partie du voyage mais ne doit pas devenir un outrage ; il est courant en Asie, les premiers tarifs annoncés pouvant être surévalués. Avec de la patience et un large sourire, vous obtiendrez un meilleur prix et un échange sympathique. Restez raisonnables ! Certains touristes se targuent d'avoir payé un article une misère, ignorant que le vendeur a peut-être accepté un prix





Les transports locaux

La diversité des modes de transport fait partie du charme de tout voyage en Asie, et utiliser les transports publics fait partie de l'expérience d'un pays. Parfois, vous pourrez être gêné par les sollicitations incessantes des conducteurs de tuk-tuk ou de cyclos. Restez patients, un poli "Non, merci" suffira. Accordez-vous toujours sur le prix avant la course.

Drogues et alcool

L'utilisation et la consommation de drogues (opium, cannabis, etc.) est strictement interdite et sévèrement punie par de lourdes peines, y compris la peine de mort.

La consommation d'alcool pose aussi parfois problème dans les villages et les zones tribales. En Thaïlande, certaines communautés insulaires de confession musulmane l'interdisent. L'alcool est interdit dans les parcs nationaux de Thaïlande.

Ne soutenez pas le commerce du sexe

Les lieux de prostitution se sont démultipliés face à la demande croissante des touristes: bars à filles, ou moins ostentatoire mais tout aussi problématique au Cambodge, Myanmar, Vietnam et Laos. S'il est discutable de considérer les hommes et les femmes comme des objets de consommation qui s'achètent, sachez que vous alimentez le plus souvent la mafia locale et risquez de vous retrouver dans des situations dangereuses ou compromettantes que vous n'aviez pas imaginées.

La pédophilie est bien entendu strictement interdite. Interpol permet de traquer ces criminels dans le pays du délit mais aussi dans leur pays d'origine ou ailleurs.



RESPECTEZ L'ENVIRONNEMENT

En Asie, la formidable croissance économique se fait largement au détriment de l'environnement. Les experts commencent à reconnaître l'ampleur des dégâts ; le coût pour l'environnement et la santé des habitants. Les cours d'eau engorgés de débris, les égouts à ciel ouvert, la pollution de l'air et les tonnes de sacs plastiques qui jonchent les rues, les champs et les plages sont la conséquence d'un développement non maîtrisé.

Nous avons préparé quelques conseils simples et faciles à respecter qui, si vous les suivez, vous permettront de limiter votre empreinte écologique ici en Asie, mais aussi en tout autre lieu de la planète. N'hésitez pas à les diffuser auprès de vos hôtes asiatiques, et de retour à la maison auprès de vos amis et parents. Aidez nous à protéger la beauté de notre Terre et la santé de nos enfants.

Prolongez la durée de votre séjour

Prendre un avion pour aller passer un week-end « d'écotourisme » relève au mieux du paradoxe. Le transport aérien contribue pour 3 à 4% des émissions de gaz à effet de serre qui causent le réchauffement climatique. Ne courez plus, prenez votre temps ! Voyagez moins, pour des périodes plus longues, votre voyage n'en sera que plus enrichissant et reposant.

La Fondation EXO vous donne la possibilité de compenser votre empreinte-carbone en soutenant des projets contribuant à la protection de l'environnement et de la biodiversité.

REDUIRE, REUTILISER, RECYCLER

Devenez Anti-Plastique

Munissez-vous d'un sac pliable. Dîtes 'NON' aux sacs plastiques. Refusez les aliments emballés dans du plastique ou des boîtes en polystyrène. Ce n'est pas facile, nous le savons bien, mais leur utilisation massive est ici une plaie environnementale, une véritable bombe à retardement. Préférez manger sur place aux ventes à emporter. Réutiliser les sacs plastiques que vous n'aurez pas pu éviter.

Dîtes NON aux pailles lorsque vous commandez une boisson ; leur utilisation excessive devient un fléau. Calculez le nombre de pailles que vous utilisez par jour pour quelques minutes seulement, puis par an, multipliez par le nombre de touristes et vous visualiserez une montagne de déchets. Si un verre n'est pas propre l'utilisation d'une paille ne le rendra pas plus hygiénique.

N'emballez pas vos bagages à l'aéroport, dans des kilomètres de plastique, achetez des cadenas et prenez toujours avec vous les objets de valeur.

Refusez les bouteilles plastiques; amenez ou demandez à votre agent des bouteilles d'eau réutilisables, et où les remplir, vous trouverez des fontaines à eau potable dans beaucoup d'endroits. Au Cambodge seul il est estimé que plus de 100 millions de bouteilles sont jetées par les voyageurs.

Ramenez vos déchets en ville

Évitez de laisser des débris (y compris les serviettes hygiéniques) derrière vous lors de vos randonnées ou balades en campagne, car ici il n'y a ni collecte, ni traitement des déchets digne de ce nom. Ramenez les avec vous jusqu'à l'hôtel en ville. Ramassez les débris que vous voyez trainer

dans la forêt, dans la mer ou sur la plage. Vous remarquerez que, en agissant ainsi, vous encouragerez les autres à faire de même. L'effet papillon ?

Fumeuses, fumeurs, ne jetez jamais vos mégots, ni dans la mer, ni dans les cours d'eau grands ou petits, ni même par terre, même si c'est déjà sale. Faites le calcul des pailles, et songez que ces mégots une fois dégradés et bien ils finissentdans l'estomac des poissons que vous mangez. Gardez-les dans un vieux paquet ou un papier jusqu'à la prochaine poubelle, c'est si simple !

Économisez l'énergie et l'eau

- Préférez les lampes solaires et les piles rechargeables. Ramenez vos piles usagées dans votre pays car il n'existe pas de recyclage digne de ce nom ici où elles empoisonnent l'environnement.
- Quand votre véhicule est à l'arrêt, demandez à éteindre le moteur. Le guide préviendra le chauffeur par texto de relancer la climatisation cinq minutes avant votre retour. Les transports 'doux' ; à pied, à vélo, les rickshaws sont mieux adaptés à une découverte authentique. Laissez le 4x4 de côté quand il y a une autre option de transport.
- Dans votre chambre, utilisez la climatisation avec raison, la nuit, baissez la, ou préférez les ventilateurs, cela est le plus souvent suffisant, plus sain et moins cher !
- Beaucoup d'hôtels proposent de ne pas changer vos serviettes/draps tous les jours, ce que vous faites volontiers. Mais souvent cela n'est pas appliqué ! Signalez-le gentiment. Évitez les douches trop longues, réduisez les dans les lieux où elle est chauffée avec du bois. La douche froide est l'un des secrets de beauté et de santé les mieux gardés, tonifiant la circulation sanguine et le système lymphatique. Éteignez les lumières, fermez les robinets.

L'eau est précieuse, sauvegardez la.

PRECIEUSE BIODIVERSITE

Regardez avec vos yeux, ne laissez rien derrière vous que l'empreinte de vos pas, ne ramenez que des souvenirs en mémoire ou, en photo.

- Respectez les règlements
- Evitez de faire du bruit
- Ne prélevez jamais d'espèces animales ou végétales
- Ne donnez pas de nourriture aux animaux sauvages
- Ne marchez pas en dehors des chemins balisés

Protégez la faune et la flore

CITES (Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction) que la plupart des pays ont ratifiés, légifère sur l'interdiction du commerce des elephants, des tigres, des primates et singes, animaux marins (coraux, coquillages) morts ou vivants, viande, ivoire, peau, os, etc. Tout contrevenant est soumis au droit international et est passible de poursuites judiciaires.

Excepté dans le cas où un programme sérieux de protection ou de reproduction est mis en place, CITES condamne également l'exploitation à des fins purement commerciales ou esthétique des animaux sauvages: parcs d'attarction, parcs animaliers, décoration.



Camps d'éléphants

Le succès des camps d'éléphants a conduit au braconnage, (où la mère est parfois sacrifiée pour capturer son bébé) et, au mauvais traitement des ces animaux extraordinaires. Une mobilisation grandissante contre les balades à dos d'éléphants se propage. Nous recommandons une approche plus progressive. Si nous encourageons à choisir plutôt des activités plus douces pour les éléphants (et pour votre dos !), si vous tenez vraiment à faire une balade nous avons inspecté et sélectionné les camps qui respectent les éléphants.



Si vous voyez un éléphant empêché de manger, de boire, maltraité avec un crochet, ou des chaînes trop courtes, marchant sur des surfaces dures ou en plein soleil, ou portant plus de 2 personnes, n'y allez pas. Les éléphants sont, malgré les apparences des animaux très fragiles; il arrive régulièrement qu'ils meurent d'épuisement en transportant des touristes plusieurs heures par jour. Toute activité non naturelle (football, peinture, polo, se tenir debout) a été imposée par des traitements cruels pendant de nombreuses années. En ville, n'encouragez pas les mahouts à les y amener en payant pour de la nourriture ou être pris en photo avec un éléphant. Rappelez vous, c'est un animal sauvage qui peut devenir dangereux.

N'achetez pas d'espèces sauvages

Préférez les marchandises provenant d'une source bien gérée avec des labels identifiés comme le **FSC** (Forest Stewardship Council - www.us.fsc.org) pour le bois, les labels **MAC** (Marine Aquarium Council) ou **MSC** (Marine Stewardship Council - www.msc.org) pour les produits de la mer. Evitez d'acheter toute partie d'animaux sauvages (peau de serpent, écaille de tortue, ivoire, bile, etc.), certains produits de la mer (ailerons de requins, poissons d'aquarium, coquillages, coraux), ou contribuant à la déforestation des forêts tropicales (décoration, mobilier), les perles d'élevage ne posent aucun problème.

De nombreuses espèces menacées se retrouvent dans vos assiettes, «Un guide pour l'utilisation durable des ressources biologiques » vous permettra de vérifier avant de déguster si vous n'allez pas contribuer à leur extinction.

Parfois, certains tenteront de vous vendre des espèces protégées ou des oiseaux en cage. N'achetez aucun animal mort ou vivant. Il est parfois tentant d'acheter un oiseau pour le libérer mais il est préférable de refuser et de les encourager à libérer l'animal sans payer. Moins il y aura de demande, moins d'animaux seront capturés et sacrifiés.

Ne laissez que l'empreinte de vos pas

En plongée ou sur la plage: toucher les formations coralliennes entrave leur croissance, par ailleurs, elles contiennent des toxines entraînant des infections. Ne prélevez ni corail ni coquillage aussi tentant cela soit-il, cela encourage les locaux à faire de même à grande échelle pour les vendre. Avez-vous remarqué que l'on voit désormais plus de déchets que de coquillages sur les plages?

Dans les grottes: ne touchez pas les stalactites ou stalagmites, il a fallu des milliers d'années pour qu'elles prennent ces formes et couleurs spectaculaires, le simple contact des doigts de milliers de touristes déposant des huiles naturelles corporelles les détruisent.

Limitez la déforestation: évitez l'achat d'objets faits de bois rares. Lors des trekkings, les poêles à fuel ou au gaz doivent être utilisés plutôt que du bois. Limitez les feux de bois, et évitez de polluer les plages avec des feux de joie.

Lors de vos randonnées, **protégez les lacs et cours d'eau**, lavez-vous avec des produits bio ! Consultez nos bonnes adresses à la fin de ce livret. Préférez les savons naturels aux lessives qui sont très polluantes. Les détergents sont ici très toxiques, en tant que visiteurs évitons d'être une charge supplémentaire pour l'écosystème.

Restez sur les sentiers battus

Ceci est particulièrement important en saison des pluies, sinon vous créez des rigoles d'érosion qui abîment les sentiers, vous risquez de devoir vous accrocher aux branches et de détruire une flore précieuse, ou bien encore d'être affecté par des plantes urticantes ou vénééreuses.

Déchets

Les déchets organiques comme les restes de nourriture ne doivent pas être dispersés ou enterrés dans les espaces naturels. Ceci peut entraîner l'émergence d'espèces invasives ou nocives au régime naturel des animaux indigènes. Ramenez les.

Sanitaires

Utilisez les toilettes disponibles. Cela paraît tellement évident mais est si souvent ignoré, n'est-ce pas Messieurs ? S'il n'en existe pas, allez au moins à 50 mètres des sources d'eau et des habitations. Enterrez les déchets à 30 mètres des cours d'eau, ou ramenez-les pour les jeter dans des poubelles en ville (serviettes hygiéniques, couches). Les brûler peut être envisagé s'il n'y a pas de risque d'incendie mais, ayez en tête que par endroit le feu est sacré ; y jeter des déchets serait une offense.



SELECTION DE COMMERCESEQUITABLES

CAMBODGE

ARTISANAT, DÉCORATION, VÊTEMENTS

Association des Artisans du Cambodge

Phnom Penh
• 11B, rue 240
www.aac.org.kh

Daughters of Cambodia

Artisanat, restaurant
• 65, Street 178,
Phnom Penh
www.daughtersofcambodia.org

Epic Arts Cafe & Shop

Kampot, Vieux Marché
www.epicarts.org.uk

Friends n' Stuff - Tootit Tooit

Phnom Penh
• 215 rue 13
• Marché Russe, Stand 434
près des céramiques
Siem Reap
• Art Center Market Stand
21-22E, au vieux marché
• Restaurant Marum
www.friends-international.org

Les Artisans d'Angkor

Siem Reap, Chantiers-
EcolesStung Thmey Street
Phnom Penh, 12AE0,
street 13
Aéroports
www.artisansdangkor.com

Mekong Quilts home decor

Phnom Penh, 49 Rue 240
Siem Reap, Boulevard Sivutha
www.mekong-quilts.org

National Centre for Disabled Persons

Phnom Penh3, Blvd Norodom
www.ncdpcam.org

Saray

Artisanat en fibre de
hyacinthe d'eau
Siem Reap
www.osmosetonlesap.net

Senteurs d'Angkor

Epices, parfums, soins du
corps
Siem Reap, Pi Tnou St (face au
vieux marché), Aéroports de
Phnom Penh et Siem Reap
www.senteursdangkor.com

SOIES, TEXTILES ET MODE

A.N.D CLOTHES
Street 240 angle de Norodom
Blvd - Phnom Penh
www.artisandesigners.org

Dorsu

Kampot Old market
www.dorsu.org

Golden Silk

*Fabrication et tissage de soie
traditionnels*
Siem Reap, Banteay Srey
Village Prey Themey, à 10 km
du temple
www.goldensilk.org

Institute for Khmer Traditional Textiles

Siem Reap, No. 472,
Viheachen Village,
Svaydongkum (près de la
ferme aux crocodiles)
www.iktt.esprit-libre.org

Mekong Blue Silk

Stung Treng, Rue 2, Sre Po
Village
www.mekongblue.com

SMatéria & Bambou

*Sacs, accessoires en
matériaux recyclés et
vêtements*
Phnom Penh
• 8 E0, rue 57
• 7, rue 178, côté fleuve
• Aéroport international
Siem Reap
• The Alley West, Vieux
marché
www.smateria.com

Tonlé

Phnom Penh, Angle de
la rue 110 et du Quai
Sisowath
Siem Reap, Three Seasons,
derrière Pub Street
www.tonleedesign.com

YUNNAN, CHINE

Tang Dong Handicraft Development Center

Shangri-la, Dugushou 18th,
Chang Fang Road, Vieille
ville
www.tibetcraft.com

Nixi Black Pottery Coffee

Shangri-la, Rue Cang Fang, Chi
Lang Gang, n° 5 Vieille ville
www.blackpotterycoffee.webs.com

The Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

Shangri-la, 1 Jinlong Jie
www.ymhshangri-la.com

LAOS

Marché bio

Vientiane, Esplanade de That
Luang
www.laosorganic.com

Ban Chan, village de potiers

Presqu'île en face de Luang Prabang

CAMACrafts

Ban Phonton, Luang Prabang

Carol Cassidy

Textiles et atelier de tissage
Vientiane, 108 Nokekoumanne
Ban Mixay, Chanthabouly district
www.laotextiles.com

Friend's shop & restaurants

Vientiane: Makphet derrière
Wat Ongteu
Luang Prabang: Khaiphaen, 100
Sisavang Vatana Road, Ban Wat
Nong
www.friends-international.org

Ma Té Sai

Artisanat ethnique
Luang Prabang, 2/58 Sisavongvone
Road, ban Xieng Mouane
www.matesai.com

Musée ethnologique des arts traditionnels (TAEC)

Luang Prabang, Ban Khamyong, Mont Pousi
www.taec Laos.org

Ock Pop Tok

Luang Prabang, Ban Saylom
www.ockpoptok.com

T'Shop Laï Gallery

Artisanat et soins du corps bio
Vientiane, Vat Inpeng Street
www.artisanslao.com

MYANMAR / BIRMANIE

Association François Xavier Bagnoud, AFXB

Artisanat textile, métal, bois et bougies
Yangon
• No. 8-1, Kha Paung Lane (Avenue Martin), Hlaing -
Tél: 097 3016552
• Dans la maison de retraite Hnin Si Gone,
Shwe Goner Daing Street
fxbshowroom.mm@gmail.com

MBoutik - SEDEN

Handicraft
U Paing (560), Thiriripiyasayar, Toechae n°4 Ward, Nyaung OO,
Mandalay Region
Tel: (+950) 616 0358
www.sedn-mboutik.com

THAÏLANDE

Friends 'n' Stuff Creative crafts

Bangkok 10110, 3/8 Soi Sukhumvit 49, Sukhumvit Road, Khlongton Nua, Watthana District
Monday to Friday: 9 am to 6 pm
www.friends-international.org

The Family Tree crafts

Hua Hin, 7 Naresdamri Road
www.familytree-huahin.com

Musée des tribus montagnardes

Chiang Rai, 3rd Floor, PDA Building, 620/25 Thanalai Road
www.pdacr.org

ThaiCraft Fair Trade

Bangkok 10120, 242 Soi Akharn Songkroh, Akharn Songkroh Sai 15 Road, Thung Wat Don Sathorn
www.thaicraft.org
www.thaicraftfairtrade.com

Thai Wisdom Centre Kanchanaburi

Produits bio pour la maison, la cuisine et le corps
Kanchanaburi, 158 Moo 5, Tambon Singh, Amphoe Saiyok
www.thaiwisdomcenter.com

Thai Tribal Crafts Fair Trade

Chiang Mai, 208 Bamrungrat Rd.
www.ttcrafts.co.th

Weave

Tissage et tissus
Chiang Mai, 656 Intarakeeree Road Mae Sod, Tak, 7 Soi 5 Sirirangkalajarn Road T.Suthep
www.weave-women.org

VIETNAM

Craft Link

Hanoi
• 51, rue Van Mieu
• Musée d'Ethnologie
www.craftlink.com.vn

Ginkgo shirts

Fashion and crafts
44, Hang Be, Hanoi
www.ginkgo-vietnam.com

Healing the Wounded Heart Shop

Hué
• 23 rue Vo Thi Sau,
• Workshop 69 rue Ba Trieu
www.hwhshop.com

Lifestart Foundation

Hoi An, 77 Phan Chau Trinh Street

Mekong Quilts and Mekong Creations

Textiles, accessoires, décoration
Hanoi Tel: 043 824 4607
• 58, Hang Trong, Hoan Kiem
• 13, Hang Bac, Hoan Kiem
Every day: 9 am to 9 pm
Ho Chi Minh Tel: 08 627177589
• 1st Floor 68 Lê Loi, D.1
• S17-1 Sky Garden Nguyen Van Linh, D.7

Every day: 9 am to 7 pm
www.mekong-quilts.org
www.mekong-creations.org

Metiseko

Mode et décoration
Hoi An, 03 Chau Thuong Van, Minh An
www.metiseko.com

Reaching Out (Hòa Nhâp)

Artisanat divers
Hoi An, 103 rue Nguyen Thai Hoc (près de la maison Tan Ky)
Entrée de l'atelier rue Bach Dan
www.ReachingOutVietnam.com

Silent Tea House

Thés et produits bio
Hoi An, 131 Tran Phu



La Fondation EXO est active dans les pays suivants :

- CAMBODGE
- CHINE
- INDONÉSIE
- JAPON
- LAOS
- MALAISIE
- MYANMAR
- THAÏLANDE
- VIETNAM



♻ Papier recyclé

Merci de ne pas jeter ce livret, donnez le, ramenez le, rendez le au guide.

EXO FOUNDATION
www.exofoundation.org