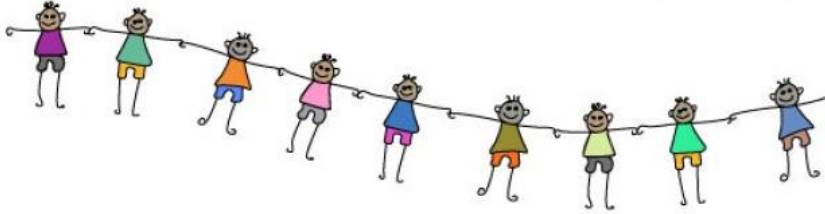




# POIDS PLUME ASIE



## VENIR EN MISSION A PHNOM PENH

Avant de commencer, sachez que nos associations sont infiniment reconnaissantes de l'aide que vous souhaitez leur apporter. Si vous avez quelque question que ce soit, n'hésitez pas à nous en faire part et nous tacherons d'y répondre.

Sachez qu'aucun frais n'est pris en charge par l'une ou l'autre des associations. Nous espérons que vous comprendrez cette décision.

- 1) **Le VISA** : pour les détenteurs d'un passeport de l'Union Européenne, le passeport peut être obtenu à l'arrivée à l'aéroport. Le passeport doit être valide jusqu'à 6 mois après le départ du Cambodge.
  - a. Si vous venez sur une période inférieure à 1 mois, demandez un VISA Tourisme. Il vous faudra payer 30US\$ et donner 2 photos d'identité. Ce VISA n'est pas renouvelable.
  - b. Si vous venez sur une période supérieure à 1 mois, demandez un VISA Business. Il vous faudra payer 35US\$ et donner 2 photos d'identité. Ce VISA n'est valable qu'un mois mais est renouvelable.
- 2) **Le billet d'avion** : depuis Paris compter entre 650 et 1000€ selon la période et selon la compagnie.
- 3) **Le trajet aéroport-centre ville** : en taxi cela vous coûtera 12US\$ et en tuk tuk vous pouvez négocier pour 10US\$.
- 4) **Les vaccins** : aucun vaccin en plus de ceux obligatoires en France n'est nécessaire.
- 5) **La dengue** : cette maladie s'attrape par le moustique. Toujours avoir un anti-moustique sur soi, surtout à la saison des pluies. Vous en trouverez sur Phnom Penh.
- 6) **Le paludisme** : il n'y a pas de paludisme dans la capitale mais si vous partez dans les provinces, prévoyez un traitement antipaludéen (prendre le générique de la Malarone qui coûte beaucoup moins cher, penser aux pharmacies LaFayette). En cas de fièvre accompagnée ou non de maux de tête, douleurs musculaires, diarrhée ou toux, contacter en urgence un médecin. Les symptômes peuvent survenir même après votre retour en France.
  - a. Si vous venez sur une période inférieure à 1 mois, nous vous conseillons de prendre un traitement préventif.
  - b. Si vous venez sur une période supérieure à 1 mois, prenez juste une boîte d'antipaludéen à garder sur vous pour en cas de crise. Car le traitement antipaludéen est néfaste pour la santé sur du long terme.
- 7) **Le climat** : il n'y a pas d'hiver au Cambodge, donc pas de manteau à prévoir ni quelconque vêtement chaud. La saison des pluies se déroule de Juin à Novembre, prévoir un vêtement de pluie et redoubler de vigilance contre les moustiques.
- 8) **Gestion de l'argent** : Ici tout se fait avec les dollars et pour ce qui est à moins d'1US\$ on utilise les Riels. Pour information, 1US\$=4000 Riels (parfois un peu plus). Il y a des distributeurs un peu partout dans Phnom Penh ou vous pouvez échanger vos euros sur le pourtour des marchés et dans les banques.

9) **Se loger :**

. Si vous venez sur une période inférieure à 1 mois, vous pouvez loger en hôtel ou en guest house, Phnom Penh en regorge !

- a. Eighty8 Backpackers : ambiance jeune, backpackers, petite piscine, un peu excentré
- b. Happy Guest House : ambiance jeune, un super rooftop avec toujours du monde, beaucoup de français, en plein centre ville

. Si vous venez sur une période supérieure à 1 mois, nous vous conseillons de chercher un appartement seul, ou en colocation. Différentes agences existent et ne prennent pas de frais.

10) **Se nourrir :** les repas coûtent en général entre 1 et 5US\$. A midi, durant la semaine, vous pouvez manger dans le Centre de PSE où il y a 3 restaurants. Un gratuit pour les volontaires (riz, légumes, viande selon le jour) ; un autre à 1,50US\$ avec de la nourriture khmer (plat et dessert) et un troisième avec de plats autour de 3US\$ avec de la nourriture occidentale. Attention à la tourista ! Apportez du SMECTA avec vous.

11) **S'habiller :** dans la capitale vous pouvez vous habiller comme en France mais ayez toujours dans l'esprit que vous êtes dans un pays où la coutume veut que les femmes aient des vêtements couvrant les épaules, la poitrine et les jambes jusqu'en dessous des genoux. Ceci d'autant plus que vous vous éloignez de la capitale, à commencer par le Centre de PSE. Vous trouverez au marché des pantalons très légers aux environs de 3US\$. Ce n'est pas la peine de remplir vos valises de vêtements. Encore une fois, pas besoin de vêtement chaud, juste penser à un vêtement de pluie.

12) **Se déplacer :** il y a des taxis mais le plus courant est de se déplacer en tuk-tuk ou en moto-dop (taxi-moto). Les courses varient de 2000 Riels (=0,5US\$) à 3US\$ selon la distance, et le tuk-tuk coûte un peu plus cher que le moto-dop sauf si vous êtes à plusieurs et que du coup vous partagez les frais. Vous pouvez également louer une moto ou une mobylette. Attention toutefois à la circulation qui est totalement différente de celle en France, et où il vous faudra être constamment en alerte. Comptez entre 60 et 70US\$ par mois pour louer une mobylette. Ils vous demanderont de garder votre passeport en tant que caution, c'est la règle au Cambodge. Le magasin de location suivant connaît notre association et vous fera donc automatiquement la location à 60US\$ par mois, sans que vous ayez besoin de négociier et si vous leur précisez bien que vous venez de la part de PPA :

« Victory Motorcycle : #96, Street 15, Phnom Penh »



13) **La sécurité :** Phnom Penh n'est pas une capitale plus dangereuse que les autres. Mais la population souffre de précarité et les gens y ont grandi entourés de pauvreté, de corruption et de délits. Une grande partie de la population gagne autour de 2US\$ par jour et la police est totalement corrompue. Il y a donc beaucoup de vols et les voleurs n'hésitent pas à traîner leurs victimes si nécessaire. Ne mettez pas de sac en bandoulière, toujours un sac à dos ou une banane autour de la taille. N'ayez sur vous que le strict minimum, et ni carte de crédit ni passeport. Si vous louez un appartement, mettez-y un cadenas à vous, pas celui que le propriétaire vous aura donné. De même si vous louez une moto ou une mobylette.

14) **Petit plus, ce que vous pouvez ramener :** Nous vous transmettrons une liste de matériel dont nous aurions besoin mais voici déjà une idée de ce qui est toujours utile :

- Matériel dentaire :

- o Consommables : sealant, etching, CVI, composite, ciment crown&bridge, serviettes de protection, gants, anesthésiques (avec et sans Adrénaline), antibiotiques (Clindamycine), instruments endodontiques type Protaper (et qui n'ont jamais été utilisés !)

- Non consommables : syndesmotomes, inserts ultrasons fins, curettes pour sites d'extraction
- Peluches pour les enfants

15) **Pensez aussi aux sites de financement participatif** : pour aider le financement de votre voyage, le financement de kilos supplémentaires pour du matériel ou encore permettre d'obtenir des fonds pour les associations, vous pouvez monter votre projet sur un site tel [Ulule](#). Ça se fait beaucoup, c'est facile et ça marche incroyablement bien. Au-delà d'obtenir de l'argent, ce type d'initiative peut vous permettre d'avoir un véritable échange avec vos amis, votre famille et parfois même des gens que vous ne connaissez pas. Les gens se sentent impliqués dans votre projet et votre page sur le site peut devenir une sorte de blog de votre voyage. A faire !