

VIETNAM

# VIETNAM EN FAMILLE : MULTI-ACTIVITÉS DE MAI CHAU À HOI AN

- › Une découverte des sites incontournables du Vietnam
- › Des activités ludiques et traditionnelles pour toute la famille
- › Des rencontres ethniques inoubliables

À PARTIR DE **1 760 €**

DURÉE 13 jours

THÉMATIQUE En famille

Voyager au Vietnam avec les enfants ? C'est possible !

En compagnie d'un guide francophone, vous visitez les plus beaux sites de cette destination multicolore. Grâce aux différentes activités prévues durant le voyage, la découverte y sera active et ludique pour les enfants.

Vous découvrez Hanoï et son vieux quartier en cyclo-pousse. Une randonnée facile permet d'explorer les rizières et les villages autour des montagnes de Mai Chau avant de partir à la baie d'Ha Long terrestre que vous visitez en barque et à vélo. Au parc national de Xuan Thuy, vous vous promenez au milieu des mangroves. L'écosystème y est extrêmement riche et varié. C'est ici que vous pouvez observer des milliers d'oiseaux migrateurs (selon saison). Votre aventure se poursuit vers l'incontournable Baie d'Ha Long, ou plus exactement la baie de Lan Ha, qui est préservée et beaucoup moins touristique. Au programme : visite d'une grotte, baignade, et kayak. Puis cap vers le centre du pays où vous visitez Hué et Hoi An, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO. Aux visites culturelles s'ajoutent plusieurs activités ludiques pour toute la famille : ateliers de fabrication de cerf-volant et de lanternes traditionnelles, cours de cuisine, visite de marché, balade en vélo, initiation à la pêche... Pour terminer le voyage en toute tranquillité, vous disposez de deux journées libres à Hoi An.

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### ARRIVÉE AU VIETNAM: DÉCOUVERTE DE LA CAPITALE EN CYCLO-POUSSE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (0h45)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Dîner

Accueil à l'aéroport de Noi Bai par votre guide francophone puis transfert à votre hôtel situé au cœur de la vieille ville d'Hanoï, juste à quelques pas du lac d'Hoan Kiem. Installation à votre hébergement puis temps libre pour vous reposer. En soirée, accompagnés de votre guide, vous découvrez à pied et en cyclo-pousse le quartier des 36 corporations, où chaque ruelle a sa particularité et ses commerces. Vous plongez dans une ville traditionnelle ... des ruelles animées, des marchands ambulants, des petits restaurants de trottoir... Dès les premiers instants le dépaysement est au complet ! Pour le dîner vous goûtez aux spécialités culinaires d'Hanoï.

## JOUR 2

### VISITE D'HANOÏ ET SPECTACLE DE MARIONNETTES

- > Transport : Véhicule avec chauffeur
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Il y a près de dix siècles, le roi Ly Thai To vit un dragon s'élever au-dessus du fleuve rouge et décida de fonder Hanoï aussi appelée "Thăng Long" ("Dragon qui se dresse"). Les constructions de l'époque, dont vous retrouverez quelques traces au cours de la journée, étaient strictement conditionnées par la consultation des astrologues et des géomanciens. Des siècles après, cette ville-jardin parsemée de lacs a encore de beaux restes. Qu'elles soient royales, commerçantes ou intellectuelles, les activités y ont chacune leur territoire. Votre journée de visite se déroule selon l'ordonnancement urbanistique et géomancien de la ville. Vous visitez tous les sites incontournables de la capitale vietnamienne: le Lac de l'Ouest, la Pagode Tran Quoc, le Temple Quan Thanh, la Pagode au Pilier unique, le Temple de la Littérature, ainsi que le Lac Hoan Kiem et le Temple de la Montagne de Jade. En fin de la journée vous assistez au célèbre spectacle de marionnettes sur l'eau au théâtre de Thanh Long. Dîner libre.

## JOUR 3

# RANDONNÉE DANS LES RIZIÈRES DE MAI CHAU

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (3h)
- > Marche : 2h
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous prenez ce matin la route vers la vallée de Mai Chau. Cerné par les premiers reliefs de la Cordillère Annamitique, ce lieu est renommé pour ses magnifiques rizières en terrasse. Cet après-midi, vous effectuez une balade facile entre les rizières et les villages des minorités Thais. La plupart des habitants ici vivent dans des maisons sur pilotis. Vous allez à la rencontre du peuple Thais et essayer d'appréhender leur mode de vie. Nuit chez l'habitant. Dîner avec la famille.

## JOUR 4

# BAIE D'HA LONG TERRESTRE EN VÉLO ET EN BARQUE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (1h)
- > Marche : 2h
- > Hébergement : Ecolodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Petit-déjeuner chez l'habitant, puis balade entre les villages de Poom Coong et Sam Khoe. Tout au long de la marche vous profitez de belles vues sur les rizières et les montagnes karstiques de la région. Vous prenez ensuite la route pour la Baie d'Ha Long terrestre que vous découvrez en barque et en vélo. A Hoa Lu, vous visitez les temples dédiés aux rois Dinh puis à bord d'un petit sympan à rames, vous naviguez au milieu d'un paysage féérique de Trang An, classé au patrimoine naturel du monde. Au fil de la rivière Sao Khe, vous vous faufilez entre les pitons karstiques, les rizières, et les grottes dont certaines témoignent d'une activité humaine datant d'environ 30 000 ans. Après l'excursion, transfert à votre hébergement à Tam Coc.

## JOUR 5

# RÉSERVE NATURELLE DE XUAN THUY: OBSERVATION DES OISEAUX ET ET VILLAGES DE PÊCHEURS

- > Transport : Véhicule (3h)
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous prenez la route pour le parc national de Xuan Thuy, situé sur l'estuaire du Fleuve Rouge. Vous êtes dans une région de mangroves où l'écosystème est extrêmement riche et varié. Ce parc est classé "réserve de biosphère du delta du fleuve rouge" par l'UNESCO. Il accueille des milliers d'oiseaux migrateurs et abrite également plusieurs centaines d'espèces végétales et animales dont certaines endémiques de la région. Vous découvrez cette région peu touristique en barque. Vous traversez des forêts de mangroves en observant les oiseaux. Votre balade est aussi une occasion de vous plonger dans la vie quotidienne des pêcheurs qui habitent dans l'estuaire. Au cours de la journée, vous visitez également un salin où vous apprenez comment on fabrique du sel. Vous dormez chez l'habitant dans le village de Nam Dinh.

## JOUR 6

# CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA: NAVIGATION, KAYAK, BAIGNADE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur, Ferry, Jonque (3h30)
- > Hébergement : Jonque
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Après le petit-déjeuner vous prenez la route pour Hai Phong d'où vous rejoignez l'île de Cat Ba. C'est ici que commence votre inoubliable voyage dans la baie de Lan Ha, partie préservée et peu touristique de la baie d'Ha Long. Embarquement à bord d'une jonque traditionnelle. Vous naviguez au milieu d'innombrables pains de sucre et îlots karstiques couverts de végétations. Prélassez-vous devant ce paysage unique et profitez du calme et de la beauté de ce lieu! Au programme: visite d'une grotte, baignade, et kayak. Repas à bord.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

## JOUR 7

# CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA ET VOL POUR HUÉ

---

> Transport : Jonque, Ferry, Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (3h30)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

---

Aurores et crépuscules mettent en scène des décors irréels. Les brumes matinales renforcent l'impression mystérieuse du lieu... Après le petit-déjeuner, vous continuez la navigation au milieu des pitons karstiques. Vous croisez des populations de pêcheurs nomades qui vivent dans la baie et s'y rassemblent en villages flottants. Déjeuner à bord puis débarquement sur l'île de Cat Ba. Vous rejoignez le continent en ferry puis route pour l'aéroport d'Hanoï d'où vous prenez un vol pour Hué. Accueil à l'aéroport de Hué par votre chauffeur qui vous conduit à l'hôtel. Dîner libre.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

## JOUR 8

# HUÉ : FABRICATION DES CERFS VOLANTS ET PÊCHE SUR LA LAGUNE DE TAM GIANG

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (1h)

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Ce matin, vous allez fabriquer un cerf volant chez Tu, un des derniers artisans créateur de cerfs volant de Hué. Vous allez ensuite vous initier à leur maniement sur l'esplanade du Ngo Mon s'il y a du vent !!! Puis vous visitez quelques sites incontournables de Hué : la cité impériale et la pagode de la Dame Céleste. Dans l'après-midi, vous découvrez la lagune de Tam Giang, qui est parmi les plus grandes lagunes du Vietnam. A pied ou en vélo, vous visitez des authentiques villages de pêcheurs. Vous croisez des pêcheurs qui préparent leurs filets de pêche. D'autres travaillent dans les rizières ou dans les champs de légumes... Après la balade vous vous installez chez l'habitant dans un des villages de pêcheurs qui bordent la lagune. En fin d'après-midi, en compagnie de nos hôtes, vous embarquez sur une barque pour aller pêcher et profitez d'un magnifique coucher de soleil sur la lagune.

## JOUR 9

# SUR LA ROUTE DES NUAGES: DE HUÉ À HOI AN

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (3h30)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Les somptueux mausolées des rois Nguyen font partie des sites à visiter à Hué. Vous visitez le tombeau de Minh Mang, le plus majestueux de tous et renommé autant pour son architecture que pour son cadre sylvestre. Minh Mang fût le deuxième empereur de la dynastie Nguyen. Après la visite, vous prenez la route en direction du Sud. Vous effectuez une courte halte à la plage de Lang Co, puis un autre arrêt photo au col des nuages pour contempler la grandiose vue sur la péninsule de Lang Co. A Danang, vous faites un détour pour visiter "les montagnes de marbre", un site qui abrite plusieurs pagodes bouddhistes, des vestiges de la civilisation Champa et des grottes naturelles formées par l'érosion. Du sommet vous profitez d'une vue spectaculaire sur Danang et la côte de la mer de Chine. Continuation vers Hoi An où vous arrivez dans l'après-midi puis visite de cet ancien comptoir étranger classé par l'UNESCO au Patrimoine Mondial ; c'est un lieu où les commerçants et les aventuriers venaient acheter les épices, la soie ou encore le bois de calambac. A pied nous sillonnons les ruelles de la vieille ville aux influences chinoises, japonaises et françaises.

## JOUR 10

# HOI AN : MARCHÉ, VÉLO, COURS DE CUISINE, FABRICATION DE LANTERNE

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (1h30)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

---

Ce matin, vous découvrez la campagne autour de la vieille ville de Hoi An. Vous prenez votre vélo à l'hôtel, puis c'est parti ! Direction le marché d'Hoi An très animé surtout le matin. Vous vous faufilez entre les étals colorés de fruits et légumes. Faites une pause devant les poissonniers. Observez les commerçants et les locaux négocier les marchandises... C'est un beau spectacle avec un dépaysement garanti! Vous poursuivez ensuite votre chemin à travers champs et rizières jusqu'à Tra Que, un village des maraîchers écologiques. A Tra Que vous êtes accueillis chez l'habitant pour un cours de cuisine suivi d'un déjeuner convivial. Vous découvrez les spécialités culinaires de la région de Hoi An. Bon appétit! Après le déjeuner retour à Hoi An. Dans l'après-midi vous participez à l'atelier de fabrication de lanterne traditionnelle. Choisissez votre tissu et votre couleur et c'est parti pour une heure de travaux manuels ! A la fin de l'atelier vous partez avec la lanterne que vous avez fabriquée, un beau souvenir de votre passage à Hoi An.

 JOURS 11 À 12

## TEMPS LIBRE POUR LES BALADES ET LA PLAGE

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Journée libre. Flânez dans les ruelles de la vieille ville ou sur les berges de la rivière Thu Bon... Louez un vélo et découvrez à votre rythme la campagne autour de Hoi An ... Prenez un taxi et partez profiter des plages pour terminer votre voyage en toute tranquillité : plages de An Bang, plage de Cua Dai, plage de Ha My...

 JOUR 13

## HOI AN - DANANG - VOL RETOUR.

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (3h)

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Vous profitez de vos dernières heures au Vietnam dans la ville aux mille lanternes, puis il est temps de fermer vos valises. En fonction de votre horaire de vol, vous prenez votre vol transfert pour Hanoï à l'aéroport de Danang. Vol retour et fin de votre beau voyage.

### À NOTER

Ce programme est **100% personnalisable** (programme, durée, gamme d'hébergement, guide...) en fonction de vos envies et des contraintes logistiques.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

Trouvez la destination qui vous correspond en découvrant tous [nos voyages en famille en Asie](#) et dans le monde !

# PRIX

## Budget

- › 2 participants: **2315€ par personne\***
- › 4 participants: **1760€ par personne\***

\*Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore)

## Le prix comprend

- › L'encadrement par des guides accompagnateurs francophones
- › L'hébergements comme indiqués dans le programme
- › Les transferts sur place en véhicules privatisés avec des chauffeurs vietnamophones
- › Le vol intérieur entre Hanoï et Hué
- › Les repas comme indiqués dans chaque jour par jour
- › Les entrées des sites et visites prévues dans le voyage
- › Les excursions et les activités prévues au programme

## Le prix ne comprend pas

- › Les vols internationaux
- › Les frais de visa (consulter la rubrique "formalités")
- › Les repas non mentionnés au programme (environ 3 à 10€/ repas)
- › Les boissons et activités en option
- › Les pourboires

## À payer sur place

- › Les boissons
- › Les activités et visites lors des journées libres
- › Les pourboires à votre discrétion

## Options

- › Chambre individuelle: *à partir de 250€/chambre*
- › L'assurance voyage multirisques - avec extension épidémies

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Facile: petites marches ou balades en vélo de maximum 2h, adaptées au rythme des enfants sur des petites routes de campagne plates avec pas ou peu de véhicules motorisés

## Encadrement

Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides, une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion. Sur ce voyage, vous allez être accompagné par deux guides, spécialistes de leur région :

- › Le premier vous accueille à l'aéroport de Noi Bai à Hanoi et sera à vos côtés jusqu'à Xuan Thuy (J1 à J6 au matin)
- › Le deuxième vous rejoindra à Hué et vous accompagnera jusqu'à Hoi An (J8 à J10).
- › Durant les randonnées, le guide francophone peut être secondé par un guide local.
- › Tout au long du séjour, vous aurez un ou plusieurs chauffeur locaux, non francophones.

## Alimentation

Les repas sont pris dans les restaurants locaux, en hôtel ou chez l'habitant. Nous mangeons local: cuisine vietnamienne raffinée, riche et variée.

Gastronomie vietnamienne : La cuisine est aussi extraordinaire que variée : Le repas est une affaire communautaire : différents plats trônent sur la table et chacun plonge ses baguettes dedans. Au nombre des spécialités, citons les nem (ou cha gio), le Lau (fondue vietnamienne), les banh cuon, crêpes de riz fourrées de porc émincé, les chao tôm, canne à sucre grillée roulée dans de la pâte de crevettes épicée, le banh pho, soupe de nouilles de riz qui se consomme à toute heure... et produits de la mer dans la baie d'Halong. Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Pendant le trekking, de l'eau potable (le plus souvent bouillie) est mis à votre disposition pour remplir vos gourdes. Il est parfois possible de faire le plein dans les cours d'eau, cependant il est toujours indispensable de la purifier (pastille Micropur ou Hydroclonazone) ou de la filtrer (filtre type Katadyn). En ville, il est en de même avec l'eau du robinet, qui n'est jamais potable.

## Hébergement

Sur ce voyage vous utilisez des hébergements très variés : hôtels, chez l'habitant, bateau...

› Dans les villes,

Les hôtels sont simples, confortables (2\* ou 3\* normes locales) et bien situés.

› En dehors des grandes villes:

Nous vous proposons des hébergements confortables: hôtels, maisons d'hôtes ou écolodges en fonction des lieux. On entend par écolodge, une structure construite dans un souci d'harmonie avec la nature et dont l'impact sur l'environnement est, en conséquence, minime.

› **Nuits chez l'habitant :**

**Vous serez la plupart du temps accueillis dans la pièce principale de leur maison, où vous prenez les repas et passez la nuit. Matelas, couvertures légères (sac de couchage ou sac à viande à prévoir en fonction de la saison) et moustiquaires sont mis à votre disposition. Le confort est souvent sommaire mais la convivialité sera au rendez-vous. Il n'y a pas d'eau chaude, ni de chauffage mais quasiment toutes les maisons sont équipées d'électricité (certes parfois défaillante !). Les animaux domestiques se baladent librement dans les alentours, et les coqs n'attendent pas toujours l'aube pour chanter... Une vraie expérience du Vietnam rural et hors des sentiers battus!**

› Sur la Baie de Lan Ha:

Nuit à bord d'une jonque équipée de cabines climatisées pour 2 personnes, de bon standing avec toilettes et salle de bain privées. Vous partagez cette jonque avec d'autres voyageurs. Il y a entre 4 et 7 cabines par bateau.

## Déplacement

› Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé

› Navigation en jonque traditionnelle collective dans la baie d'Ha Long

› Balade en barques privatisées dans la baie d'Ha Long terrestre, au parc national de Xuan Thuy et sur la lagune de Tam Giang

## Budget & change

Monnaie : Le Đông, (Viêt Nam Đông ou VND).

Reportez vous sur ce site internet afin de connaître l'évolution du taux au jour le jour :

<http://www.xe.com> => Comptez environs 25.000VND pour 1€

Les distributeurs automatiques sont répandus dans les villes mais peu présents en campagne. Le plus prudent est de partir avec de l'argent liquide en euros ou dollar US et de changer sur place dans les hôtels ou les banques. Le paiement en carte de crédit est possible en ville (Hanoi, Saigon, Hué, Hoi An ...)

## **Pourboires**

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions asiatiques, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoyez un budget de 35 à 45 € par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 55 à 65 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier...). En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. Pour faciliter la gestion des pourboires, nous vous conseillons de constituer une cagnotte dès le début de votre voyage. Vous pouvez demander l'aide de votre guide, qui pourra vous conseiller sur les montants de pourboires à donner à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

=> En résumé: comptez 3-5€/personne/jour/guide

## **Bagages**

L'ensemble de vos bagages doit être réparti comme suit :

- › Prévoir un sac de voyage principal de 15 Kg maximum.
- › Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : veste imperméable, polaire, gourde, pique-nique du midi, lunettes de soleil, crème solaire...

# ÉQUIPEMENT

## Vêtements à prévoir

- › 1 Casquette ou chapeau pour le soleil
- › 1 foulard pour protéger le cou
- › T-shirts, de préférence en matière technique à séchage rapide
- › 1 polaire légère ou équivalent
- › 1 polaire chaude ou équivalent (utile de décembre à février)
- › 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex
- › 1 cape de pluie.
- › 1 ou 2 shorts longs.
- › 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables)
- › 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram)
- › 1 paire de chaussures légères ou de sandales pour le soir ou pour les étapes en ville
- › Paires de chaussettes de marche
- › Bonnet et gants (utile de décembre à février)

## Equipement à prévoir

- › 1 sac à viande en saison chaude (d'avril à octobre) et duvet en saison froide (de novembre à février) pour les nuits dans le Nord chez l'habitant
- › Le nécessaire de toilette
- › 1 maillot de bain
- › 1 serviette à séchage rapide
- › Des affaires de rechange pour le soir
- › 1 gourde de 1,5 litres
- › Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- › 1 lampe frontale, piles de rechange
- › 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)

Equipement utile:

- › 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (facultatif)
- › Des boules quies
- › 1 répulsif anti-moustiques
- › 1 crème solaire.

# FORMALITÉS & SANTÉ

## Passeport

Obligatoire et valide encore 6 mois après la date de votre retour.

## Visa

Pour tout séjour d'une durée de plus de 45 jours, ou pour un séjour à entrées multiples, un visa est obligatoire.

La demande de visa s'effectue auprès de l'Ambassade du Vietnam à Paris ou via le site du portail national de l'immigration du Vietnam qui délivre un e-visa pour les séjours d'une durée maximale de 30 jours avec une seule entrée.

Dans tous les cas, la date d'expiration du passeport français ne doit pas être inférieure à six mois à la fin de validité du visa ou du séjour au Vietnam.

## Carte d'identité

Non.

## Vaccins

La présentation de résultats de tests pour la COVID 19 n'est plus exigée à l'arrivée sur le territoire vietnamien.

Il est conseillé de manière générale de suivre les recommandations des autorités locales et de consulter le site internet de l'ambassade de France au Vietnam ou du consulat général à Hô Chi Minh-Ville.

## Recommandations sanitaires

### Paludisme

Le paludisme (ou malaria) est une maladie parasitaire (potentiellement grave) transmise par les piqûres de moustiques. Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées (cf. ci-après). À noter qu'il n'existe plus de transmission de paludisme en zone urbaine au Vietnam.

S'agissant du traitement médicamenteux, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France, durant une durée variable selon le produit utilisé. Durant le séjour et pendant les deux mois qui suivent le retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement afin de mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel.

### Dengue

La transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). Il

n'existe actuellement pas de traitement préventif contre l'infection de la dengue, mais un vaccin est en cours de développement. En cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement. La prise en charge est donc avant tout symptomatique : prise d'antalgiques à base de paracétamol et le repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

#### Encéphalite japonaise

Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, en zone rurale. Des cas humains ont été recensés dans les provinces du nord du Vietnam. Ces cas peuvent être mortels ou engendrer des séquelles neurologiques graves. De ce fait, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Dans le cadre d'un voyage touristique, les protections physiques (vêtements longs, répulsifs, etc.) semblent efficaces. En cas de fièvre, il est vivement recommandé de consulter un médecin.

#### Chikungunya

La transmission du Chikungunya est possible. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf ci-après).

#### Zika

Il s'agit d'une maladie virale transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. Des cas de transmission du virus par voie sexuelle ont également été rapportés. Les symptômes de la maladie sont généralement modérés (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires, éruptions cutanées). Toutefois, la survenue de complications graves telles que des cas de microcéphalies chez des nouveau-nés de femmes enceintes infectées par le virus et des complications neurologiques tels que des syndromes de Guillain Barré est attestée.

Il est conseillé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse de reporter leur voyage, et à défaut de consulter un médecin avant le départ afin de recevoir une information sur les risques d'une infection à Zika. Il est primordial de respecter les mesures de prévention des piqûres de moustique, d'éviter tout rapport sexuel non protégé pendant le voyage avec une personne ayant pu être infectée par le virus Zika. Au retour de voyage, il est fortement conseillé de consulter un médecin spécialiste indépendamment de la présence de signes évocateurs.

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.