

## Informations générales

**Capitale** : Panamá City

**Nombre d'habitants** : 4 millions

**Superficie** : 78'200 km<sup>2</sup> (2 fois la Suisse)

## FORMALITÉS D'ENTRÉE

Être en possession d'un passeport valable au moins 6 mois au-delà de la date de retour.

Pas besoin de visa pour les citoyens des pays suivants : Autriche, Belgique, Brésil, Italie, Portugal, Suisse.

## SANTÉ

**Les vaccins suivants sont recommandés pour tous :**

Fièvre jaune, Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Rougeole, Hépatite A

Le traitement anti-paludisme est aussi vivement recommandé.

**Le vaccin de la FIEVRE JAUNE est OBLIGATOIRE pour toute personne originaire ou ayant séjourné au Brésil ou dans un pays d'Afrique.**

Le paludisme : le risque de paludisme existe toute l'année dans les régions à risque. Il est recommandé de se protéger contre les piqûres de moustiques. Il est nécessaire d'avoir avec soi un médicament à prendre en cas de fièvre (suspicion de paludisme).

Notez que les conditions de vaccination pour les JMJ sont plus strictes que celles demandées par la Suisse en raison du rassemblement de milliers de personnes.

Nous circulerons à l'Est et à l'Ouest du canal de Panama.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de l'hôpital cantonal de Genève (consultation voyageur) 022/3729615 et pour de plus amples informations veuillez consulter la page web [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch).

## VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Chaleur et humidité sont de rigueur au Panama, surtout durant la saison sèche de janvier à avril. Il est donc recommandé d'emmener des vêtements amples et légers séchant rapidement. Il est tout de même utile de prévoir une petite laine pour les soirées ou dans les endroits climatisés. Attention au soleil qui est très fort (même pour les peaux habituées), **prévoyez un indice élevé.**

## NOURRITURE

Comme de nombreux pays en Amérique du Sud, le plat typique est composé de riz et de haricots. Le

*Sancocho*, ragoût de poulet aux légumes et aux épices est le plat traditionnel du Panama. Autre plat très apprécié, la *ropa vieja*, un bœuf épicé accompagné de riz. Le poisson et les fruits de mer ne sont pas en reste et souvent agrémentés de sauce coco.

## PAIEMENTS

La monnaie panaméenne, le balboa (PAB ou B/), est indexée sur le dollar américain. (1 PAB = 1 USD). Cette monnaie locale n'existe pas sous forme de billets, ce sont les dollars américains qui sont utilisés. Les pièces sont quant à elles frappées au Panama. Il n'est donc pas rare que l'on vous rende dans les deux devises. Il n'est pas possible de changer des euros sur place, **prévoyez donc des dollars en petites coupures.** Il existe de nombreux distributeurs automatiques et l'usage de cartes de crédit est fréquent mais cela se limite plutôt aux grandes villes.

## LANGUE

Espagnol. Plusieurs langues amérindiennes existent au Panama. Une pour chacune des sept ethnies. L'anglais est couramment parlé.

## Décalage horaire

En été: - 7 heures

En hiver: - 6 heures

## Électricité

110 volts et 60 Hertz.

Prises de type américain, avec 2 pattes plates. **Un adaptateur sera nécessaire.**

## RELIGION

Bien que diverses religions comme le protestantisme, l'islam ou encore le judaïsme soient représentées, le catholicisme reste la principale religion du pays avec plus de 85% de croyants

## ACHATS

Le tissu traditionnel *mola* brodé par les femmes de tribu est un souvenir multicolore et typique du Panama. La vannerie fabriquée par les *Emberà* est aussi appelée *cocobolos* et la *tagua*, noix caractéristique de la région est sculptée. L'artisanat panaméen repose surtout sur le bois. Le fameux chapeau du Panama, bien que fabriqué en Equateur s'achète facilement. Il est en fait devenu célèbre de par les ouvriers construisant le canal, qui en portaient pour se protéger du soleil.