

1001 infos pour un séjour en Inde



Voyage en Inde

Un voyage en Inde se prépare afin d'optimiser au mieux son séjour. On ne va pas en Inde comme on irait en Espagne ou sur la côte d'Azur, certains paramètres sont à intégrer.

Il faut être prêt à s'éloigner un peu de sa zone de confort Européen, aimer la découverte et rester ouvert à la nouveauté.

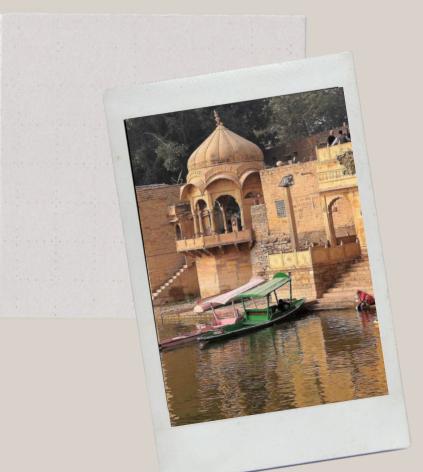
Comme dans tous voyages à l'étranger, vous rencontrerez peut-être quelques petits désagréments, tels qu'une douche pas assez chaude ou des moustiques indélicats, mais rien qui ne devrait vous empêcher de faire un magnifique

voyage...

L'Inde peut être parfois surprenante ou déstabilisante. C'est pourquoi Yaatra vous accompagne dans vos préparatifs en vous apportant ses conseils.

Prenez note et profitez bien de votre séjour pour rentrer avec des souvenirs inoubliables de ce beau pays.

## WELCOME TO INDIA !



Vous trouverez dans ce livret une mine d'informations pour réussir votre voyage : papiers officiels, visa, vaccins, médicaments et boite à pharmacie. Vous y lirez aussi des conseils pour savoir quoi emporter dans votre valise si vous allez en Inde du sud, au Rajasthan ou au Ladakh, avec une check-list pour ne (presque) rien oublier!

# Formalités À Faire Avant Le Départ

Avoir un passeport encore valide 6 mois après la date de retour en France.

Faire la demande d'un E-VISA tourisme.

Si vous optez pour celui de 30 jours, il faudra entrer en Inde dans les 30 jours après la date d'acceptation délivrée dans un mail et sur le document final téléchargé sur le site dédié. De plus, dès votre entrée sur le territoire, vous aurez encore I mois devant vous.

En règle générale, si la demande est réalisée correctement, vous obtenez votre visa en 3 ou 4 jours. Ce n'est qu'à votre arrivée à la douane indienne que le tampon sera apposé sur votre passeport.

Notez bien les numéros du dossier lorsque vous faites votre demande en ligne, vous en aurez besoin pour imprimer le document qui confirme l'obtention du visa. Ce document vous sera demandé à la douane indienne.

Yaatra préconise de faire votre demande 2 à 3 semaines avant votre départ. S'il y a des erreurs ou problèmes, vous aurez le temps de les régler. Vous payez en ligne 80\$, soit environ 72 € (tarifs de 2019). Attention : si vous devez recommencer votre demande alors que vous avez déjà payé, vous ne serez pas remboursés et paierez une seconde fois...



# Formalités À Faire Avant Le Départ - suite

Vous pouvez faire la demande de ce e-visa vous-même sachant que le questionnaire de plusieurs pages en anglais est un peu « fastidieux » ! Pour vous aider, vous pouvez télécharger sur le site un document d'aide qui traduit les questions en français. Cela devrait vous prendre environ 45 mn et il faudra joindre une photo à la taille demandée. Si vous n'êtes pas un « as » de la retouche photo (correction taille/poids), il vous faudra trouver quelqu'un qui vous le fasse. Toutes les infos sur la demande de visa sont sur le site www.vfsglobal.com/india/france. Attention, celui-ci est le « vrai » site dédié pour avoir des informations et remplir le questionnaire de demande.

Si vous ne vous en sentez pas capable ou si vous n'avez pas le temps, certaines agences de voyages peuvent le faire à votre place moyennant finances (environ 50 à  $100 \in$ ).

Pour les familles ne pas oublier de prendre votre Livret de famille et une « autorisation de sortie du territoire » pour les enfants, si besoin.

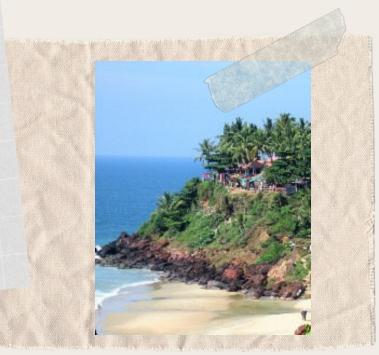


# VACCINS À Faire Avant Le Départ



VACCINS : pandémie oblige, il va sans dire que le vaccin contre la COVID est OBLIGATOIRE si vous souhaitez voyager en Inde dans les prochaines années... Hormis celuici, il n'y a pas d'autres vaccins spécifiques à faire pour aller en Inde dans les régions touristiques. Soyez quand même vacciné contre le Tétanos et à jour des rappels. Enfin, certains préconisent les vaccins contre l'Hépatite A et B. N'hésitez pas à en parler à votre médecin lors d'une prochaine consultation. Attention : prévoir le temps nécessaire entre 2 injections...

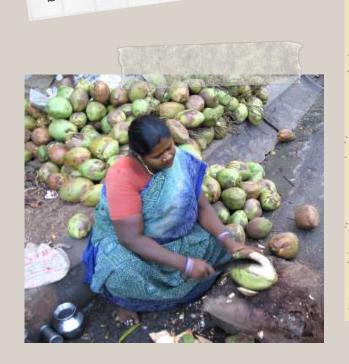
PALUDISME: non, il n'y a pas de paludisme en Inde dans les régions touristiques. Par contre vous pouvez peut-être (c'est quand même rarissime) attraper la Dengue ou le Chikungunya... mais malheureusement, il n'y a aucun vaccin ou traitement préventif, hormis de bons répulsifs.

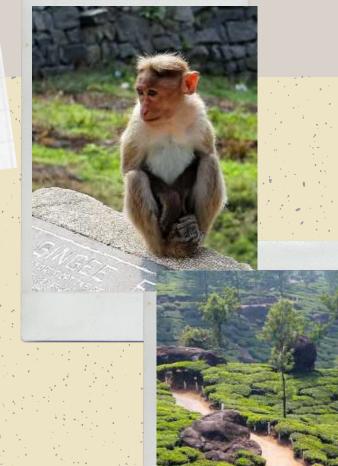


# Ma trousse à pharmacie

Les rendez-vous avec des spécialistes sont pris dans la journée et toute intervention sera prise en charge par la Sécurité Sociale Française. Vous la Sécurité Sociale Française (nettement ferez l'avance des frais (nettement plus bas qu'en France) et serez plus bas qu'en retour par la remboursé à votre retour par la Sécurité Sociale et votre mutuelle.

Contrairement à ce que l'on croit, il y a beaucoup de très bons médicaments en Inde. Le service médical et hospitalier pour les touristes est optimal dans les grands centres urbains.





Malgré tout, si vous êtes habitués à certains médicaments ou si vous êtes sous traitement, emportez-médicaments ou si vous êtes sous traitement, emportez-les avec vous (à mettre dans votre bagage à main pour le cas où le bagage en soute serait égaré).

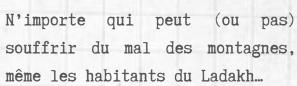
Voici certains désagréments que vous pourrez rencontrer lors de votre séjour, à vous de voir si vous y êtes « lors de votre séjour, à vous de voir si vous y êtes « sujet » ou pas : tourista, mal de gorge, coups de soleil, piqûres de moustiques, entorses.

### Ma pharmacie pour le LADAKH

Nous vous conseillons fortement de passer une visite médicale pour avoir la permission de vivre et/ou faire du sport durant plusieurs jours en altitude. Suivant les circuits ou treks, vous évoluerez entre 3 500 et + de 6 000 mètres d'altitude...

Vous devez donc être en bonne forme et si vous voulez faire un trek, entraîné (cardio) Yaatra est là pour en parler.

Nous préconisons quand même d'emmener une boite de « Diamox » (sur prescription) pour lutter éventuellement contre le « mal des montagnes » et certains d'entrevous peuvent essayer des granules de « coca » en homéopathie (en parler à son médecin).



Pour en savoir + vous pouvez lire mon article sur les particularités liées à l'altitude au Ladakh :

www.yaatra.fr/sejour-au-ladakhquelques-particularites





Pour résumer

Prévoir demmener

- Votre traitement habituel en nombre suffisant pour couvrir la durée du séjour.
- Des anti-diarrhéiques de type Triofast ou Immodium. Si vous le souhaitez du Smecta (existe en berlingot de sirop).
- Du paracétamol
- Quelques pansements + I ou 2 petites dosettes de désinfectant (à acheter en grandes surfaces).
- 2 ou 3 dosettes de collyre pour nettoyer les yeux en cas de besoin.
- Pour les régions hors Ladakh, du répulsif anti-moustiques : ne pas lésiner, et prendre du très-très fort quitte à laisser de côté sa fibre « écolo » pendant quelques jours. Ceux à base de plantes ne font hélas pas beaucoup d'effets !
- Pensez aussi à une très bonne crème apaisante après piqures qui sera peut-être sur prescription médicale (type Locoïd).
- Si vous faites un trek : des pansements de type « double-peau », protège-ampoules et des pastilles pour purifier l'eau.
- Enfin pour toutes les régions : des boules Quiès (les vraies, en cire car les bouchons d'oreilles en mousse ne font pas assez d'effet)... et ne pas oublier une bonne crème solaire !

# Avant de partir

A noter:

- Papiers à ne pas oublier
- A prévoir dans le bagage à main
- Argent
- Valise





#### PAPIERS A NE PAS OUBLIER :

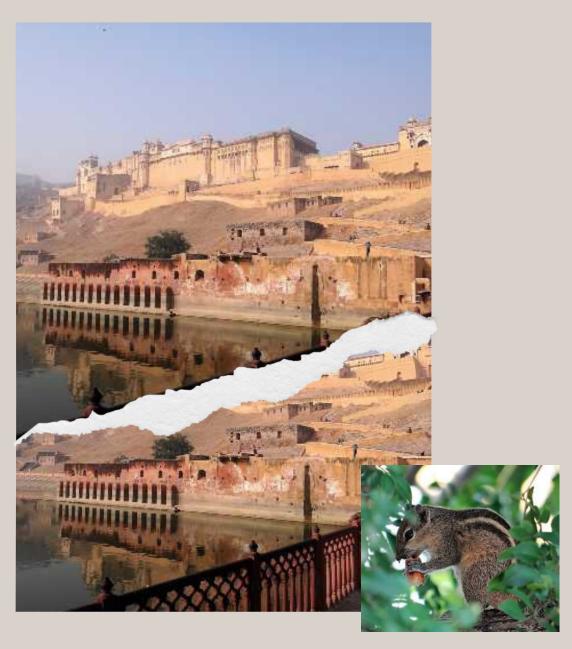
Passeport + le document imprimé indiquant l'obtention du visa (pour rappel le seul site légal pour la demande de visa est www.vsfglobal.com/india/france. Ce n'est qu'à l'arrivée en Inde que le douanier vous apposera le véritable visa.

Pour votre passeport : scannez les 2 pages sur lesquelles on voit le numéro + les infos et envoyez ces documents à votre adresse mail. Vous pourrez ainsi y avoir accès facilement de n'importe quel ordinateur, si nécessaire.

Enfin, autre papier important et non des moindres : pour le papier toilette (même s'il est de moins bonne qualité), rassurez-vous : on en trouve absolument partout ! :-)

Numéros importants à avoir sur soi de façon à ce qu'une tierce personne les retrouve aisément : téléphone d'une personne en France à prévenir en cas d'urgence, numéro de tél de votre assureur pour l'appeler de l'étranger + votre n° de client(e)/adhérent(e).





A mettre dans le bagage à main AVANT de monter dans l'avion :

Tous vos chargeurs : solaire, tél, ordi, tablette, appareil photo), ainsi que votre appareil photo, ordi, tablette, écouteurs...
Une pochette avec votre passeport et vos papiers officiels. Imprimez votre billet de retour qui peut vous être demandé à la douane dès l'arrivée : le douanier n'aura pas la patience d'attendre que vous le retrouviez sur votre téléphone.

Ajoutez dans votre bagage à main, livre, mots croisés, un sousvêtement et un change pour le lendemain, vos médicaments si vous suivez un traitement pour le cas où votre bagage en soute serait perdu et enfin vos lunettes de soleil...

#### POUR VOTRE ARGENT:

Il y a des distributeurs en Inde, notamment dans les lieux touristiques.

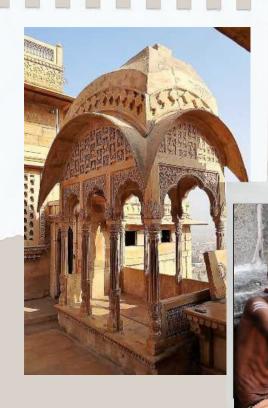
Suivant votre banque, une commission sera prélevée (ou pas) à chaque retrait.

TRES IMPORTANT: n'oubliez pas d'appeler votre banquier avant de partir pour lui indiquer que vous partez xxx jours en Inde. Il y aura sûrement une action à faire sur votre compte: ainsi vous pourrez retirer de l'argent et payer des commerçants sans que votre carte de paiement ne soit bloquée (les robots constatant un paiement hors Europe peuvent bloquer la carte)...

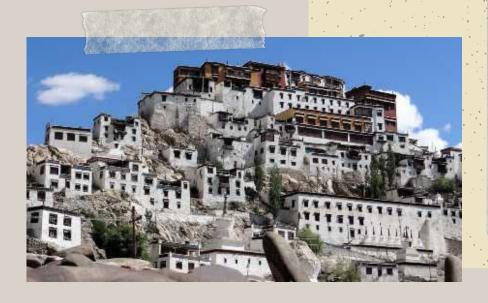
En Inde, vous ne ferez pas beaucoup de règlements par carte bancaire. Peu de magasins, d'hôtels et restaurants l'acceptent et vous ne serez pas à l'abri d'une "panne" du terminal... Prévoir donc chaque jour suffisamment d'espèces pour régler au moins votre prochaine nuit...

En Inde du sud et au Rajasthan et encore plus si vous voyagez seul(e), nous préconisons une ceinture ventrale en coton pour y ranger ses billets (argent) et son passeport. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, cela ne tient pas chaud et ne se fait pas sentir autour du ventre. Inutile d'en avoir une au Ladakh où vous ne risquez absolument rien…

La seule chose à penser dans tous vos voyages est de ne pas laisser votre sac à dos en partant d'un endroit !



Contenance du sac/valise : pour un voyage de IO à I5 jours une contenance de 70 litres est suffisante. Nous préconisons un sac (ou une valise) avec roulettes. Par contre les roulettes sont inutiles si vous allez faire un trek : elles risqueraient de gêner les mules qui porteront vos bagages. Quoiqu'il en soit, essayez de ne pas trop le remplir car vous aurez certainement envie de rapporter des cadeaux et autres souvenirs. Pour savoir quoi ramener, je vous laisse lire cet article sur le sujet : www.yaatra.fr/cadeaux-a-rapporter-dinde





Et vous, qu'est-ce que vous pouvez apporter aux habitants que vous croiserez...?

Question que je me suis souvent posée et qui serait presque « philosophique » : venant d'un pays « riche », que peut-on amener pour « aider », « soulager », amener un peu de « confort » ou « réconfort » aux gens rencontrés, comment viser « juste » ?

Après plusieurs voyages, je dirais avant tout qu'il faut réfléchir à « l'incidence » de votre don, ce qui n'est pas toujours évident pour nous, occidentaux. Souvent nous pensons qu'il est anodin de nous, occidentaux. Souvent nous pensons qu'il est anodin de distribuer des bonbons, mais cela n'est peut-être pas toujours un « distribuer des bonbons, mais cela n'est peut-être pas toujours un « super » cadeau pour les enfants... et oui, le dentiste sera super » cadeau pour les enfants... et oui, le dentiste sera certainement hors de portée financièrement pour leurs parents ou très éloigné de leur lieu d'habitation si c'est au Ladakh !



Attention aussi à l'idée d'amener des stylos pour distribuer aux enfants dans la rue : déjà, il n'en n'ont pas forcément besoin et vous risquez d'être envahis en moins de 30 secondes par une trentaine d'enfants... Si vous n'avez pensé qu'à IO stylos, vous allez en décevoir beaucoup et vous aurez alors du mal à quitter tranquillement les 20 autres restés sur leur faim...

En revanche, vous pouvez visiter une école : achetez sur place des cahiers, des stylos et autres fournitures... Vous ferez marcher le commerce local et ça vous fera moins lourd à amener dans la valise...!

Ne pas amener non plus d'aspirine, de paracétamol ou tout autre médicament car les gens ne savent pas lire la notice en français et ne retiendront pas le dosage que vous leur indiquerez...

Si vous allez au Ladakh, vous pouvez par contre amener des genouillères ou chevillières (à amener de France), des gants, écharpes et bonnets de toutes tailles. Vous pourrez aussi acheter ces accessoires sur place et les offrir...

Enfin, si vous offrez un cadeau emballé à votre hôte, ne vous étonnez pas de sa réaction... Il mettra le paquet de côté et l'ouvrira plus tard, après votre départ.

#### Ma valise...

Avant de remplir sa valise, il faut réfléchir aux vêtements à porter… ou pas, en Inde...

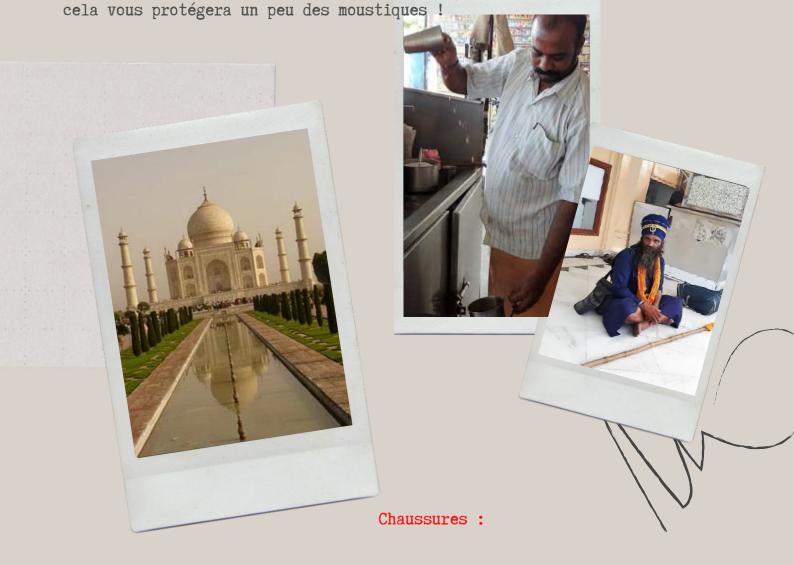
Au Ladakh, vous devrez être avant tout « à l'aise ». Inutile d'emmener votre « tenue de soirée à paillettes », les vêtements sont plutôt décontractés et sportifs.

Dans le reste de l'Inde, la pudeur des indiens n'est pas la même que chez nous surtout pour les femmes. Les indiennes montrent rarement leurs épaules nues ni leurs jambes ou chevilles.

- Pour ne pas « choquer » les habitants et être « à l'aise partout », vous ne devrez pas porter de haut trop décolleté ni de débardeur à fines bretelles (appelé là-bas : T-shirt spaghettis).
- Pas non plus de jupes ou robes trop courtes, mais pas de panique, dans les endroits très touristiques (hors visite de temples) les indiens sont plus compréhensifs et ne diront rien si vous dévoilez un mollet !
- Si vous logez dans de grands hôtels de type « palaces », vous aimerez avoir une tenue un peu plus « habillée » pour le soir. On ne dîne pas à la table du Maharaja en sarouel et tongs : vous pourrez alors sortir vos paillettes ! :-)



Enfin Mesdames et contrairement à ce que l'on pourrait croire, vous n'aurez pas plus chaud habillées en pantalon et haut avec des petites manches ou manches 3/4 qu'en jupe ou robe, à conditions que les tissus soient amples, légers ou en lin... et derniers avantages et non des moindre de mettre un pantalon : pour le Rajasthan, vous pourrez quelquefois être assises par terre en tailleur dans les restaurants, quant à l'Inde du sud,



Elles ne doivent pas être trop neuves, elles doivent être confortables et sans talons! Il y a beaucoup de « trous » dans les chaussées car le macadam (quand il y en a) n'est pas toujours égal. Vous allez aussi très vite les salir car il y a beaucoup de poussière en Inde. En Inde du sud, vous aurez également les pieds souvent sales. Les visites de temples se font obligatoirement pieds nus, d'où l'utilité d'une petite brosse le soir sous la douche (pour les plus maniaques, sinon la saleté s'en va très bien sans vraiment frotter). Les sandales (ou chaussures) doivent être pratiques à mettre et à retirer plusieurs fois par jour en Inde du sud. Les sandales à scratchs sont idéales, bien que pas toujours des plus seyantes… mais rappelez-vous qu'elles doivent être avant tout confortables!

# Ma valise... Check-list pour ne rien oublier:

Mesdames, il va falloir vous
résigner à ne pas être toujours «
impeccables » durant votre voyage
: impossible de garder un brushing
plus de 5 mn en Inde du sud en
raison de la chaleur humide!

Mais si c'est quand même
indispensable, vous pouvez prendre
un petit sèche-cheveux de voyage
pour les fois où vous n'en
trouverez pas dans les chambres
réservées.

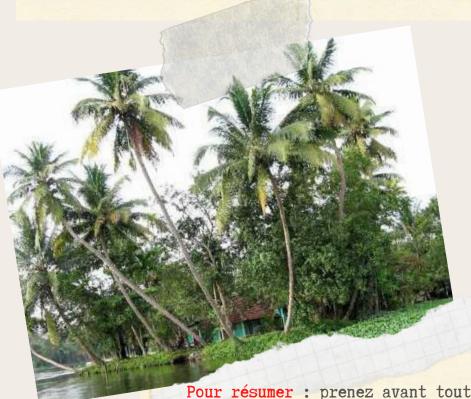
Les affaires à emporter seront différentes suivant la saison et la région où vous allez.

Vous pourrez faire une petite lessive le soir pour vos sousvêtements qui sécheront dans la nuit. Vous pouvez aussi donner votre linge à laver pour une somme dérisoire, dans les hôtels où vous restez dormir au moins 2 nuits (ou I nuit si vous arrivez suffisamment tôt dans la journée).



# Ma valise... Check-list pour ne rien oublier:

Inutile également d'emmener une énorme trousse de maquillage, toujours en raison de la chaleur que l'on rencontre à certaines saisons et qui s'apparente à une canicule en France... Enfin, vos vêtements ne seront pas toujours repassés mais ça n'est pas si grave puisqu'ils seront vite froissés lors de vos déplacements en voiture ou en train...



Pour résumer : prenez avant tout des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien, amples (pour les régions les plus chaudes), en coton ou lin (même si froissé) et ajoutez un vêtement un peu moins ordinaire pour le soir. Il m'est arrivée de me sentir mal à l'aise en me retrouvant « un peu trop chiffonnée » dans un bel hôtel… Concernant le Ladakh, aucun problème : les vêtements doivent être avant tout confortables.

Si vous partez sur une durée classique d'un séjour de I5 jours, consultez ci-après le contenu des 3 valises : Inde du sud, Rajasthan et Ladakh...

### Ma valise... pour l'INDE DU SUD

Saison idéale : décembre/mars.

Hautes températures et soleil pratiquement quotidien.

Munnar situé à I 600 m d'altitude peut être le seul endroit de votre séjour où vous pouvez avoir frais entre décembre et février.

- Sous-vêtements + une seule paire de chaussettes si vous allez à Munnar.
- Un vêtement de nuit léger si vous partagez votre chambre,
- Pantalons amples en coton ou en lin,
- Tee-shirts avec petites manches ou chemisiers/tuniques, le tout, pas trop décolleté,
- Bermudas: uniquement pour les hommes et pantalon(s) pour visiter les temples,
- Jupe ou robe longue (pas au-dessus du genou) et attention au vent en bord de mer. Pour la visite des temples, il faudra se couvrir les jambes et les épaules. Enfin, attention aux moustiques, vous serez moins protégée qu'avec pantalon,
- Pas de t-shirt "débardeur" à fines bretelles,
- Pas de shorts, ni pour hommes ni pour femmes,
- Un long foulard ou chèche à avoir à portée de main, pour la poussière ou la climatisation,
- Une paire de baskets s'il pleut ou si vous faites une balade/randonnée dans une plantation de thé à Munnar,
- Une paire de sandales à semelles plates,
- Facultatif : une paire de claquettes pour les chambres ou pour circuler à

- Un gilet ou petite doudoune si vous allez à Munnar ou si vous êtes très sensible à la climatisation qui peut être redoutable,
- Un sac à main de type besace ou sac à dos qui ferme bien (qui ne soit pas aisé à ouvrir dans la foule),
- Une paire de lunettes de soleil,
- Un chapeau si on craint le soleil,
- Appareils : photo, téléphone + chargeurs,
- Vous n'avez pas besoin d'adaptateurs électriques en Inde,
- Un K-way léger pour les rares moments où il pleut (Munnar ou Kérala),
- Votre trousse de toilette et à pharmacie,
- Des "Boules-Quiès" en cire car celles en mousse ne sont pas assez efficaces,
- Une petite brosse à ongles pour gratter le dessous des pieds ou faire la lessive.
- Un répulsif anti-moustiques fort + une excellente crème calmante pour les piqûres,
- Des mouchoirs en papier. On en trouve difficilement en Inde et ils sont de moins bonne qualité,
- Une pochette "cache-argent" que l'on porte sur le ventre (Décathlon ou Nature & Découvertes),
- Une pochette qui contiendra passeport, billets d'avion imprimés et autres papiers officiels, à glisser dans le sac à main/à dos,
- I ou 2 livres, jeux ou mots croisés car il n'y a pas beaucoup d'occupations le soir et le vol retour

### Ma valise... pour le Rajasthan

Saison idéale : novembre/mars.

Nuits froides de décembre à février (sauf à Jodhpur et Jaisalmer), sinon entre 20° et 25° dans la journée. Soleil pratiquement quotidien et très hautes températures de mars à octobre.

- Sous-vêtements + 3 paires de chaussettes si vous y allez durant les périodes les + fraîches déc/janv,
- Un vêtement de nuit si vous partagez votre chambre,
- Pantalons amples en coton ou en lin ou jean's (déc-janv),
- Tee-shirts avec petites manches ou chemisiers/tuniques, le tout, pas trop décolleté,
- Un pull chaud ou une polaire car il peut faire frais-froid le soir entre décembre et janvier,
- Bermudas: uniquement pour les hommes et pantalon(s) pour visiter les temples,
- Jupe ou robe longue (pas au-dessus du genou). Pour la visite des temples, il faudra se couvrir les jambes et les épaules,
- Pas de t-shirt "débardeur" à fines bretelles,
- Pas de shorts, ni pour hommes ni pour femmes,
- Un foulard long ou chèche à avoir à portée de main, pour la poussière ou la climatisation.
- Une paire de baskets,
- Une paire de sandales à semelles plates,
- Facultatif : une paire de claquettes pour les chambres ou pour circuler à l'intérieur des hôtels.

- Une doudoune pour les soirées ou si vous êtes très sensible à la climatisation qui peut être redoutable,
- Un sac à main de type besace ou sac à dos qui ferme bien (qui ne soit pas aisé à ouvrir dans la foule),
- Une paire de lunettes de soleil,
- Un chapeau si on craint le soleil,
- Appareils : photo, téléphone + chargeurs,
- Vous n'avez pas besoin d'adaptateurs électriques en Inde,
- Un K-way léger pour les rares moments où il pleut,
- Votre trousse de toilette et à pharmacie,
- Des "Boules-Quiès" en cire car celle en mousse ne sont pas assez efficaces,
- Des lingettes intimes biodégradables si vous allez dormir dans le désert,
- Des mouchoirs en papier. On en trouve difficilement en Inde et ils sont de moins bonne qualité,
- Une pochette "cache-argent" que l'on porte sur le ventre (Décathlon ou Nature & Découvertes),
- Une pochette qui contiendra passeport, billets d'avion imprimés et autres papiers officiels, à glisser dans le sac à main/à dos,
- I ou 2 livres, jeux ou mots croisés car il n'y a pas beaucoup d'occupations le soir et le vol retour en avion Paris/Inde peut être long...

### Ma valise... pour le Ladakh

Saison idéale : mi-juin/mi-septembre. Soleil quotidien.

A 3 500 m, nuits aux alentours de I5°, en journée entre 20° et 25°.

A partir de 4 000 m, air plus vif et frais.

Climat montagnard qui peut changer en cours de journée.

- Sous-vêtements + paires de chaussettes. Constat extraordinaire : même si vous transpirez dans la journée, il n'y aura pas d'odeurs ! Vous pourrez donc remettre vos chaussettes au moins 2 jours de suite !
- Un vêtement de nuit si vous partagez votre chambre,
- Un "sac à viande" si vous dormez chez l'habitant. Il y des couettes ou couvertures propres, mais quelques fois pas de draps,
- Pantalons de randonnée, jogging pour le soir,
- Tee-shirts avec petites manches ou chemisiers/tuniques, pas trop décolleté,
- Pas de t-shirt "débardeur" à fines bretelles,
- Le Ladakh est plus cool que le reste de l'Inde. Evitez quand même les shorts surtout en ville ou le soir chez l'habitant,
- Bermudas : uniquement pour les hommes,
- Un long foulard ou chèche à portée de main : beaucoup de poussière sur les chemins et parfois du vent,
- Une paire de chaussures de marche "tige haute" si vous faites un trek,
- Si vous ne faites pas de trek, une paire de chaussures mi-cross ou de baskets avec de bonnes semelles : il y a beaucoup de graviers et de cailloux au Ladakh, parfois pour accéder aux monastères,
- Une paire de sandales à semelles plates.
- Facultatif : une paire de claquettes pour les chambres ou pour circuler à l'intérieur des hôtels.
- Une doudoune ou polaire, ou un vêtement chaud sous lequel mettre une polaire,
- Un sac à dos pour la journée qui servira de sac à main,
- Une paire de lunettes de soleil, indice 3 à 4,
- Un chapeau avec lien,

## Ma valise... pour le Ladakh - suite

- Appareils : photo, téléphone + chargeurs,
- Vous n'avez pas besoin d'adaptateurs électriques en Inde,
- Un K-way ou cape de pluie pour les rares moments où il pleut,
- Votre trousse de toilette et à pharmacie,
- Des mouchoirs en papier (plusieurs paquets). On en trouve difficilement en Inde et ils sont de moins bonne qualité. Même si vous n'êtes pas enrhumé, vous aurez besoin de mouchoirs, surtout si vous faites un trek...
- Des "Boules-Quiès" en cire car celles en mousse ne sont pas assez efficaces,
- Un stick à lèvres bien gras, petite chose indispensables au Ladakh même en été!
- Une crème solaire écran total,
- Une lampe frontale,
- Des pansements de type "double-peau" pour éviter les cloques si vous faites un trek.
- Du papier toilette pour les treks avec hébergement sous tentes, sinon on en trouve partout au Ladakh,
- Lingettes intimes biodégradables pour les treks sous tentes,
- Un sac pour mettre ses déchets avant le prochain village,
- Gourde pour trek avec pastilles purifiantes ou philtre pour l'eau. Pour les "baby-treks" de 3 ou 4 jours, vous pouvez aussi acheter des bouteilles d'eau car une voiture vous suivra... mais les bouteilles sont en plastique,
- I ou 2 livres, jeux ou mots croisés car il n'y a pas beaucoup d'occupations le soir et le vol retour en avion Paris/Inde peut paraître long,
- Une pochette qui contiendra passeport, billets d'avion imprimés et autres papiers officiels, à glisser dans le sac à dos,



Ces "quelques" infos devraient vous permettre de préparer au mieux votre séjour pour passer d'excellentes vacances en Inde...

N'hésitez pas à visiter notre site www.yaatra.fr pour y découvrir nos articles du blog : "Conseils & Astuces", "Idées de visites", "Récits de voyages"... Toute l'équipe est à vos côtés pour répondre à vos questions et organiser votre voyage...

jee shukriya!

