



## Conseils aux Voyageurs

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

 *Ce livret a été imprimé sur papier recyclé*



## SOMMAIRE



### Respectez les différences culturelles

7-15

- › Salutations
- › Patience, calme et volupté
- › Découvrez les spécificités culturelles
- › Demandez la permission avant de photographier des personnes
- › Habillez-vous avec soin et pudeur
- › Etiquette
- › Dans les sites culturels
- › Dans les temples
- › Tradition et modernité
- › La foire aux questions



### Voyage et éthique

17-23

- › Children are not tourist attractions
- › Tourisme solidaire



### Consommez intelligemment

24-27

- › Support the local economy
- › Marchandage et bonne humeur
- › Les transports locaux
- › Drogues et alcool
- › Ne soutenez pas le commerce du sexe



## Respectez l'environnement

29-31

- › Économisez l'énergie et l'eau
- › Prolongez la durée de votre séjour
- › Devenez Anti-Plastique
- › Ramenez vos déchets en ville
- › Bouteilles d'eau en plastique



## Précieuse biodiversité

32-36

- › Protégez la faune et la flore
- › Camps d'éléphants
- › Ne laissez que l'empreinte de vos pas
- › Restez sur les sentiers battus
- › Déchets
- › Sanitaires





# TOURISME RESPONSABLE



- Je m'engage à être un touriste responsable.
- Je prends cet engagement en tant qu'invité chez vous pour préserver et protéger votre belle et unique Asie.
- Je m'engage à marcher légèrement, à agir avec bonté et à explorer l'esprit.
- Je ne prendrai pas ce qui n'est pas donné.
- Je ne ferai pas de mal à ce qui ne me fait pas de mal.
- Les seules traces que je laisserai sont celles qui vont disparaître.





## RESPECTEZ LES DIFFERENCES CULTURELLES

---

- Le meilleur conseil que l'on puisse donner à un voyageur qui souhaite apprécier une destination est de se renseigner avant le départ sur son histoire, mais aussi son contexte économique, social, et politique.
- 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 tolèreriez 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 ou agissaient de façon offensante par rapport à vos codes culturels.
  - Merci 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 !

## Salutations

- Apprenez à dire “bonjour”, “au revoir” et “merci” en langue locale, les gens ici 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.



---

## Patience, calme et volupté

- 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 reproches ou de critiques pour ne pas faire perdre la face à votre interlocuteur, demandez plutôt son aide.

## Decouvrez les specificites culturelles

- Chaque pays a ses propres coutumes et traditions, chaque ethnïe possède ses propres codes et tabous. Renseignez vous auprès de votre guide, soyez à écoute et observez.
- 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, partagez avec eux, montrez des photos pour créer un rapport basé sur échange.

---

## Demandez la permission avant de photographier des personnes

- L'Asie est un paradis pour les photographes! Cependant, les moines, les paysans, les enfants, les tribus ne sont pas des instantanés photogéniques et exotiques que l'on dérober, ce sont des êtres humains dignes et fiers.
- 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 gêné, cela signifie qu'ils ne préfèrent pas.
- Evitez de payer pour prendre des photos, cela encourage la mendicité.
- Prenez le temps de bavarder, votre photo sera alors le souvenir d'une rencontre.
- Certains groupes ethniques n'aiment pas être pris en photo, soit parce qu'ils pensent qu'ils ne sont pas en habits d'apparat, soit par superstition parce qu'ils croient qu'on leur a volé leur âme.



## Habillez-vous avec soin et pudeur

- En ville, vous croiserez des femmes habillées très légèrement, 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 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. Dans certains endroits, comme les cascades ou les rivières évitez les bikinis et maillots de bain, gardez votre tee-shirt, un sarong.
  - 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.

## Etiquette

- 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.
- Evitez 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.
- Ne pointez pas votre doigt (ou votre main) pour désigner, ou appeler quelqu'un. Ici, on effectue un mouvement ondulant discret de la main vers le bas.
- Ne touchez pas les femmes.

## 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.
- 

## 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 ombres.
- Mesdames, ne vous asseyez pas à côté, ni ne touchez un moine.
- 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, ne les posez pas dans des endroits inappropriés (par ex: sur le sol).

## Tradition et modernité

- Nous admirons la beauté harmonieuse des paysages ruraux jalonnés de maisons rurales traditionnelles de bambou ou de bois, 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 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.
- A vous de décider ce que vous souhaitez répondre, ou changez subtilement de sujet!



# CHILDREN ARE NOT TOURIST ATTRACTIONS



Visit [www.thinkchildsafesafe.org](http://www.thinkchildsafesafe.org)



Supported by  
unicef 



## VOYAGE ET ÉTHIQUE

---

### Children are NOT tourist attractions

- ↗ 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.
- ↗ 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.
- ↗ Si vous souhaitez en savoir plus, vous pouvez visiter le site internet: [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



# 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.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.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.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.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.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.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](http://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](http://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](http://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!*





## 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.
- La Fondation EXO a créé un site internet [www.exofoundation.org](http://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.
- 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 INTELLIGEMENT

---

### Support the local economy

- Soutenez l'économie locale, consommez des produits du pays, achetez l'artisanat directement auprès des artisans locaux.
- 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 et dans le doute abstenez vous.
- N'achetez pas d'antiquité, vous risquez d'avoir des problèmes à la douane.

---

### Marchandage et bonne humeur

- Avec de la patience et un large sourire, vous obtiendrez un meilleur prix et un échange sympathique.
- Restez raisonnables ! Ce que vous achetez permet aux locaux d'avoir des revenus leur permettant de subvenir à leurs besoins et à ceux de leurs familles.







## Les transports locaux

- La diversité des modes de transport fait partie du charme de tout voyage en Asie. 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.
  - Dans certaines régions de Thaïlande et d'Indonésie, l'alcool est interdit. Il l'est aussi dans les parcs nationaux de Thaïlande. En toutes circonstances, évitez les excès surtout dans les zones rurales.
- 

## Ne soutenez pas le commerce du sexe

- 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. Aidez nous à protéger la beauté de notre Terre et la santé de nos enfants.

---

### Économisez l'énergie et l'eau

- Ramenez vos piles usagées dans votre pays car il n'existe pas de recyclage digne de ce nom ici.
- 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. Demandez au chauffeur d'éteindre la climatisation dans les zones rurales, quand vous pouvez ouvrir les fenêtres.
- Dans votre chambre, utilisez la climatisation avec raison, la nuit, baissez la, ou préférez les ventilateurs, cela est le plus souvent suffisant et plus sain.
- Beaucoup d'hôtels proposent de ne pas changer vos serviettes/draps tous les jours, suivez les instructions propres à chaque hôtel!
- 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.
- Pensez toujours à éteindre les lumières et fermez les robinets quand vous quittez une pièce.

L'eau est précieuse, sauvegardez la.

## Prolongez la durée de votre séjour

- 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. N'hésitez pas à visiter notre site internet, [www.exofoundation.org](http://www.exofoundation.org)
- 

## 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. Préférez manger sur place aux ventes à emporter.
- Demandez à votre guide local de vous aider à commander sans pailles en plastique! 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.

## Ramenez vos déchets en ville

- Évitez de laisser des débris derrière vous lors de vos randonnées ou balades en campagne, et idéalement ramassez les débris que vous voyez traîner dans la forêt, dans la mer ou sur la plage, protégez Dame Nature.
- Fumeuses, fumeurs, ne jetez jamais vos mégots, ni dans la mer, ni dans les cours d'eau. Gardez-les dans un vieux paquet ou un papier jusqu'à la prochaine poubelle.

---

## Bouteilles d'eau en plastique

- Les bouteilles d'eau en plastique s'achètent à tous coins de rue, malheureusement le recyclage n'existe pas ici. Utilisez une gourde remplissable ou re-utilisez une bouteille en plastique, vous trouverez facilement des fontaines à eau potable.





## PRÉCIEUSE BIODIVERSITÉ

---

- ↗ 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 éléphants, 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.
- 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.
- 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.

## Camps d'éléphants

- 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, marchant sur des surfaces dures ou en plein soleil, portant plus de 2 personnes, ou pratiquant une activité non naturelle (football, polo, se tenir debout)... n'y allez pas!

---

## 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.
- Dans les grottes: ne touchez pas les stalactites ou stalagmites, 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 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.

## Restez sur les sentiers battus

- Ceci est particulièrement important en saison des pluies, sinon vous créez des rigoles d'érosion qui abîment les sentiers.
  - Ne touchez à aucune plante que vous ne connaissez pas, vous risqueriez d'être affecté par des plantes urticantes ou vénéneuses.
- 

## 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. 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
- 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.



# LISTE DE MAGASINS ÉQUITABLES ET BIOLOGIQUES

---

## CAMBODGE

### Friends n' Stuff - Tooit Tooit

Phnom Penh

- 215, Street 13,
- Stall 434, Russian Market

Siem Reap

- Art Center Market Stall 21-22E, (Wat Damnak Village)

- Marum restaurant (near Wat Polenka)

[www.friends-international.org](http://www.friends-international.org)

### Mekong Quilts

*Home decor, bamboo furniture*

- 49, Street 240, Phnom Penh
- 5 Sivutha Boulevard, Siem Reap

[www.mekong-quilts.org](http://www.mekong-quilts.org)

### Daughters of Cambodia

*Crafts, coffee shop & spa*

65, Street 178,  
Phnom Penh

[www.daughtersofcambodia.org](http://www.daughtersofcambodia.org)

### Association des Artisans du Cambodge

House11B, Street 240,  
Phnom Penh

[www.aac.org.kh](http://www.aac.org.kh)

### Les Artisans d'Angkor

- Chantiers-Ecoles  
Stung Thmey Street,  
Siem Reap

- 12AEo, Street 1,  
Phnom Penh

- Airports

[www.artisansdangkor.com](http://www.artisansdangkor.com)

### Saray

*Water hyacinth handicrafts*

Furniture, bags, carpets

[www.osmosetonlesap.net](http://www.osmosetonlesap.net)

### Beau Fou boutique

520, Angkor Villa St,  
Siem Reap

[www.theglobalchild.org](http://www.theglobalchild.org)

### Epic Arts Cafe & shop

Near old market, Kampot

[www.epicarts.org.uk](http://www.epicarts.org.uk)

### SMatéria Bags

*Acessories from recycled materials*

[www.smateria.com](http://www.smateria.com)

Phnom Penh

- 8 E0, St 57, Boeung Keng Kang

- International Airport

- 7, St 178, Sisowath  
Riverside

Siem Reap

- The Alley West, Old Market  
Area

### Senteurs d'Angkor

*Spices, perfumes, body products*

- 33BE0 Street 178, Phnom Penh
- Pi Tnou St (Opposite Old Market) Siem Reap
- Airports

[www.senteursdangkor.com](http://www.senteursdangkor.com)

### Golden Silk

10 km from Banteay Srey, Prey Village Themey, Siem Reap

[www.goldensilk.org](http://www.goldensilk.org)

### Mekong Blue

*Silk products*

Street 2, Sre Po Village, Stung Treng

[www.mekongblue.com](http://www.mekongblue.com)

### Institute for Khmer Traditional Textiles

10a The-Lane, Krong Siem Reap

[www.iktt.esprit-libre.org](http://www.iktt.esprit-libre.org)

### A.N.D

Street 240, Phnom Penh  
<http://artisansdesigners.org>

### Dorsu

Kampot Old market

## YUNNAN, CHINE

### Tang Dong Handicraft Development Center

Dugushou 18th, Chang Fang Road, Old Town, Shangri-la County

[www.tibetcraft.com](http://www.tibetcraft.com)

### Nixi Black Pottery Coffee

5, Cang Fang Street, Chi Lang Gang Shangri-la City Old Town  
[www.blackpotterycoffee.webs.com](http://www.blackpotterycoffee.webs.com)

### The Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

1, Jinlong Jie, Shangri-la  
[www.ymfshangrila.com](http://www.ymfshangrila.com)

## INDONESIE

### Threads of life

Jalan Kajeng 24 Ubud, Bali  
[www.threadssoflife.com](http://www.threadssoflife.com)

### Yin Jewelry

Jalan Dewi Sita, Ubud Gianyar, Bali  
[www.yinjewelryforthesoul.com](http://www.yinjewelryforthesoul.com)

### UTAMA Spice shop

- Monkey Forest Road (130 Meters north of Monkey Forest), Ubud, Bali
- Gopa Town Center, Jalan Danau Poso no. 57, Sanur, Bali  
[www.utamaspicebali.com](http://www.utamaspicebali.com)

### ViaVia Jogja

Jl. Prawirotaman 30, Yogyakarta  
[www.viaviajogja.com](http://www.viaviajogja.com)

### Lawe

JL. Prof Dr Ki Amri Yahya, Gampingan, 6, Yogyakarta  
[www.laweindonesia.com/lawe-locator](http://www.laweindonesia.com/lawe-locator)

### Sukunan village

Banyuraden, Gamping, Sleman, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

## LAOS

### **Organic market**

That Luang Esplanade,  
**Vientiane**  
[www.laosorganic.com](http://www.laosorganic.com)

### **Carol Cassidy's**

*Textiles and weaving shop*

108, Nokekoumanne Ban  
Mixay, Chanthabouly district,  
**Vientiane**  
[www.laotextiles.com](http://www.laotextiles.com)

### **Ock Pop Tok**

*Weaving & textiles*

Ban Saylom, **Luang Prabang**  
[www.ockpoptok.com](http://www.ockpoptok.com)

### **T'Shop Lai Gallery**

*Crafts and body products*

Vat Inpeng Street, **Vientiane**  
[www.artisanslao.com](http://www.artisanslao.com)

### **Friend's shop & restaurants**

100 Sisavang Vatana Road,  
Ban Wat Nong, **Luang  
Prabang**  
[www.friends-international.org](http://www.friends-international.org)

### **CAMACrafts**

Ban Phonton,  
**Luang Prabang**

### **Ma Té Sai**

*Hilltribes' crafts*

2/58, Sisangvone Road,  
ban Xieng Mouane,  
**Luang Prabang**  
[www.matesai.com](http://www.matesai.com)

### **Traditional Arts and Ethnology Centre**

Ban Khamyong,  
**Luang Prabang**  
[www.taec Laos.org](http://www.taec Laos.org)

### **Ban Chan**

*Pottery village*

Across Mekong River,  
**Luang Prabang**

## MYANMAR / BIRMANIE

### **French Association Xavier Bagnoud, AFXB**

*Textile, metal and wood  
handicrafts, and candles*

Shwe Goner Daing Street,  
**Yangon**

9 to 5pm (closed on Sundays)  
[fbxshowroom.mm@gmail.com](mailto:fbxshowroom.mm@gmail.com)

### **Pomelo**

*Decoration, jewelry*

89 2nd floor, Thein Phyu  
Road, Botataung Township,  
**Yangon**

[www.pomelomyanmar.org](http://www.pomelomyanmar.org)

### **MBoutik - SEDN**

*Handicraft*

U Paing (560), Thiriripiyisayar,  
Toechaen n° 4 Ward, **Nyaung  
OO, Mandalay Region**  
[www.sedn-mboutik.com](http://www.sedn-mboutik.com)

### **Hla Day**

*Handicraft*

1st Floor, 81 Pansodan Street,  
Lower Middle Block, **Yangon**  
[www.hladaymyanmar.org](http://www.hladaymyanmar.org)  
[info@hladaymyanmar.org](mailto:info@hladaymyanmar.org)

### **ChuChu**

*Handicraft*

Dala Township, on the  
southern bank of the Yangon  
River, **Yangon**  
[chuchurecycle@gmail.com](mailto:chuchurecycle@gmail.com)

## THAILANDE

### ThaiCraft Fair Trade

35 Bamrung Muang Rd.,  
San Chao Por Sua,  
Phra Nakorn, **Bangkok**  
[www.thaicraft.org](http://www.thaicraft.org)

### The Family Tree

*A unique selection of Thai handicrafts*

7 Naresdamri Road, **Hua Hin**  
[www.familytree-huahin.com](http://www.familytree-huahin.com)

### Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungrat Rd.,  
**Chiang Mai**  
[www.ttcrafts.co.th](http://www.ttcrafts.co.th)

### Hilltribe Museum and Education Centre

3rd. Floor, PDA Building,  
620/25 Thanalai Rd.  
**Chiang Rai**  
[www.pdacr.org](http://www.pdacr.org)

## VIETNAM

### Mekong Quilts and Mekong Creations

*Textiles, accessories,  
home decor*

#### Hanoi

- 58 Hang Trong, Hoan Kiem
- 13 Hang Bac, Hoan Kiem

#### Ho Chi Minh

- 1st Floor 68 Le Loi, D.1  
[www.mekong-quilts.org](http://www.mekong-quilts.org)  
[www.mekong-creations.org](http://www.mekong-creations.org)

### Craft Link

*Wide range of crafts*

43-51, Van Mieu, **Hanoi**  
[www.craftlink.com.vn](http://www.craftlink.com.vn)

### Healing the Wounded Heart

*Diverse useful objects from recycled materials*

23 Vo Thi Sau Street, **Hue**  
[www.spiralfoundation.org](http://www.spiralfoundation.org)

### Reaching Out (Hòa Nhập)

*Wide range of crafts*

103, Nguyen Thai Hoc,  
**Hoi An**  
[www.ReachingOutVietnam.com](http://www.ReachingOutVietnam.com)

### Silent Tea House

131 Tran Phu, **Hoi An**

### Lifestart Foundation

*Diverse crafts*

77 Phan Chau Trinh, **Hoi An**

### Metiseko

*Fashion and home décor*

- 71 Hang Gai, **Hanoi**
- 3 Chau Thuong Van, **Minh An, Hoi An**  
[www.metiseko.com](http://www.metiseko.com)

# LISTE DE RESTAURANTS RESPONSABLES ET BIOLOGIQUES

---

## LAOS

### Let's Eat

Phai Nam street, Vientiane

### Lanith Café

Khounboulom road, Bat  
Watchanh, Vientiane

### Khaiphaen

100 Sisavang Vatana, Ban Wat  
nong, Luang Prabang

### Saffron Cafe

Khem Khong Road, Ban Wat  
Nong, Luang Prabang

## VIETNAM

### Koto

19 Nguyen Dinh Chieu, D.1,  
Ho Chi Minh City

### Bloom

3/5 Hoang Sa, D.1, Ho Chi  
Minh City

### MaiSen Bistro

56 Nguyen Van Lac, W. 19,  
Binh Thanh District, Ho Chi  
Minh City

### Noir

180D Hai Ba Trung, Đa Kao  
Ward, D. 1, Ho Chi Minh City

### Blanc

178/180D Hai Ba Trung, Đa  
Kao Ward, D. 1, Ho Chi Minh  
City

### Organik House

7F Nguyen Thi Minh Khai, Ben  
Nghe, D. 1, Ho Chi Minh City

### The Royal Saigon

201 Bui Vien, Pham Ngu Lao  
Ward, D. 1, Ho Chi Minh City

### Koto

59 Van Mieu, Dong Da, Hanoi

### Bloom

14 Nguyen Cong Tru, Hue

### La Boulangerie Française Hué

46 Nguyen Tri Phuong Street,  
Hue

### Streets International

17 Le Loi, Minh An Ward,  
Hoian

### Reaching Out Tea House

131 Tran Phu, Minh An Ward,  
Hoian

### White Lotus

11 Phan Boi Châu, Cam Chau,  
Hoian

### Karma Waters

213 Nguyen Duy Hieu, Cam  
Chau, Hoian

### Karma Waters

110 Tran Huy Lieu, Khue  
Trung, Cam Le, Danang

## THAILANDE

### **Cabbages & condoms**

10 Sukhumvit 12 Alley,  
Khwaeng Khlong Toei, Khet  
Khlong Toei, **Bangkok**

### **Bo Lan**

24 Sukhumvit 53 Alley,  
Khwaeng Khlong Tan Nuea,  
Khet Watthana, **Bangkok**

### **The passport**

507 Moo 10, Maepa, Mae sot

### **Cabbages & Condoms Express**

302/3-4 Ratchadapisek Road,  
Samsen Nok, Houy Kwang,  
**Bangkok**

### **Krua Chuan Chom,**

33/3 In front of Khlong Prem  
Prison, Ngam Wong Wan Road,  
Lat Yao Subdistrict, Chatuchak  
District, **Bangkok**

### **Cabbages & Condoms Restaurant Chiang Rai**

620/1 Thanalai Road, Wiang,  
Muang, **Chiang Rai**

### **Krua Chuan Chom, Chiangmai**

Corrections Center for Women,  
Rajatvithee Road, **Chiang Mai**

## CAMBODGE

### **Friends The restaurant**

215 Street 13, **Phnom Penh**

### **Eleven One Kitchen**

St. 334, **Phnom Penh**

### **Lotus Blanc Restaurant SMC**

Main Entrance of PSE, Pour un  
Sourire d'Enfant, 38, **Phnom  
Penh**

### **Bloom Café**

40 Samdach Sangkreach Tieng  
(St. 222), **Phnom Penh**

### **Marum**

8A, B Phum Slokram (Between  
Wat Polanka and Catholic  
Church), **Krong Siem Reap**

### **Spoons**

0142, Group 5, Pave Road,  
Bamboo Street Wat Damnak  
Village Salakomreouk Commune,  
**Siem Reap**

### **Sala Bai Restaurant**

Wat Svay, Tonle Sap Road, **Siem  
Reap**

### **Haven**

Chocolate Rd, **Krong Siem Reap**

### **Bayon Pastry School Coffee shop**

Taphul Village, **Krong Siem Reap**

### **Le Jardin des Délices**

National Route 6 (Airport Road),  
**Siem Reap**

### **Bayon Pastry School Coffee Shop**

Taphul Village, **Siem Reap**

### **Don Bosco Hotel School Restaurant**

Street Ou-Pram, Sangkat 4,  
**Sihanoukville**

## MYANMAR/ BIRMANIE

### **Linkage restaurant and Art Gallery**

No. 141, 1st floor,  
Seikkantha Street Between  
Mahabandoola and MM MM,  
Merchant Rd, **Yangon**

### **Shwe Sa Bwe**

20 Malikha Street  
Township, **Yangon**

### **Sanon**

Pyu Saw Hti Street next  
to Nyaung U Thante Hotel  
Nyaung-U, **Old Bagan**

### **Inle Heritage Restaurant**

Inle Heritage, Innpawkhon  
Village, **Inle Lake**, Shan  
State

### **Yangon Bakehouse**

Pearl Condo, Block C,  
Ground Floor, Kab Aye  
Pagoda Road, Bahan Tsp,  
**Yangon**

## INDONESIE

### **Zula Vegetarian Paradise**

Jalan Dhyana Pura No.5,  
Seminyak, Kuta, Seminyak,  
Kuta, Kabupaten Badung, **Bali**

### **Earth cafe and market**

Jl. Kayu Aya No.99,  
Seminyak, Kuta Utara,  
Kabupaten Badung, **Bali**

### **Moksa Plant-based Restaurant & Permaculture Garden**

Puskesmas Ubud II, Gg.  
Damai, Sayan, Ubud,  
Kabupaten Gianyar, **Bali**

### **The Fair warung Bale**

Taman Kaja, Jl. Sri  
Wedari No.6, Ubud (bold),  
Kabupaten Gianyar, **Bali**

### **Hospitality foundation & restaurant**

Jl Mananga Aba, Karuni,  
Loura, Kabupaten **Sumba**  
Barat Daya, Nusa Tenggara  
**Tim**







EXO Foundation  
operates in the  
following countries:

- CAMBODIA
- CHINA
- INDONESIA
- JAPAN
- LAOS
- MALAYSIA
- MYANMAR
- SINGAPORE
- THAILAND
- VIETNAM





Refill  
MyBottle



@RefillMyBottle  
[www.RefillMyBottle.com](http://www.RefillMyBottle.com)

Why  
buy bottled water  
when you can  
refill  
instead?



Find nearby RefillStations  
using our map



IMPACT  
*for Sustainable Tourism*

EXO  
FOUNDATION