



POUR UN TOURISME INTELLIGENT QUI VALORISE LES
DESTINATIONS, AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE DES HABITANTS ET
VOTRE EXPÉRIENCE DE VOYAGE.

EXO Foundation

SOMMAIRE

**Bienvenue aux Pays
du Sourire**

3

**Respectez les
Différences
Culturelles**

5-13

Voyage et Éthique

15-23

**Consommez
Intelligemment**

24-25

**Respect de
L'environnement**

27-29

**Précieuse
Biodiversité**

31-34

**Selection De
Commerces
Equitables**

37-40





BIENVENUE AUX PAYS DU SOURIRE



De passage ou résidents dans cette région nous nous engageons à respecter nos hôtes, et leur patrimoine unique. Nous apprécions tout particulièrement leurs sourires, leur tolérance, leurs traditions culturelles si riches et les magnifiques paysages. Conscients que le tourisme et la confrontation des cultures peuvent avoir des impacts négatifs sur les populations et leur environnement, nous nous engageons à agir de manière responsable.

Nous souhaitons contribuer à un développement pérenne des pays visités, c'est à dire maximiser les bénéfices pour les communautés locales, et minimiser les impacts négatifs parfois inévitables.

Nous avons recueilli de simples conseils qui vous permettront d'enrichir votre expérience et vos échanges avec ces peuples si attachants. Ils vous incitent à contribuer à la préservation de Dame Nature et à faire en sorte que votre voyage profite aux populations locales.

Afin d'accroître notre contribution au-delà des pratiques d'un tourisme responsable, la Fondation EXO soutient également un éventail de projets qui participent à l'amélioration de la qualité de vie des populations, à la protection de la biodiversité et du patrimoine culturel.

Si vous trouvez ces informations utiles, partagez ce livret pendant votre séjour et à votre retour. **Merci de nous envoyer vos commentaires à info@exofoundation.org et consultez notre page Facebook.**

La Fondation EXO vous souhaite un voyage inoubliable





RESPECTEZ LES DIFFÉRENCES CULTURELLES

Vous avez choisi de visiter ce pays pour vous dépayser, vous reposer, découvrir de nouvelles cultures, apprendre et vous ouvrir l'esprit sur d'autres peuples, d'autres modes de vie. Une modernité galopante côtoie ici des traditions millénaires et l'on est facilement dérouté. Ce livret propose de vous aider à mieux appréhender ce pays, à profiter au maximum de chaque moment et à rendre votre séjour également plus profitable pour vos charmants hôtes. Le meilleur conseil que l'on puisse donner à un voyageur qui souhaite apprécier en profondeur une destination est de se renseigner avant le départ sur son histoire, mais aussi son contexte économique, social, et politique actuel.

Au quotidien, comme en voyage, la clé de bonnes interactions humaines est le RESPECT. 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 toléreriez 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 comme si vous étiez un objet de décoration, ou agissaient de façon offensante par rapport à vos codes culturels ? Merci de toujours penser à vous mettre à la place des autres, merci surtout 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. Ici ne croyez surtout pas tout ce que vous voyez !

Ce sont vos vacances, c'est leur quotidien
(Jost Krippendorf, The Holiday Makers, 1984)

Salutations



Apprenez à dire “bonjour”, “au revoir” et “merci” dans la langue locale, les gens sont ici très chaleureux et 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. Ces sociétés sont encore solidement ancrées dans un système de hiérarchie de classes sociales. Si le bonjour/au revoir n’est pas ici systématique un beau sourire le remplace efficacement.

Patience, calme et volupté

Voyager peut être imprévisible et parfois frustrant, mais perdre son sang-froid n’aide pas. 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, même si vous pensez qu’il est en tort, vous aurez plus de chance de résoudre le problème.

Découvrez les spécificités culturelles

S'il y a des traits culturels communs, chaque pays a ses propres coutumes et traditions et, au sein de chaque pays, chaque ethnie possède ses propres codes et tabous. Renseignez-vous, soyez à l'écoute, observez, écoutez les recommandations de votre guide. Il restera toujours une part de mystère, appréciez la. 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, beaucoup ont une fausse idée de vos pays, des modes de vie, partagez avec eux, montrez des photos, il s'agira alors d'un rapport basé sur l'échange, limitant une inévitable forme de voyeurisme.

Demandez la permission avant de photographier des personnes

L'Asie est un paradis pour les photographes, cependant, 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. Évitez de payer pour prendre des photos, cela encourage la mendicité. Prenez le temps de bavarder, votre photo sera alors le souvenir d'une rencontre.

Les moines, les paysans, les enfants, les tribus ne sont pas des instantanés photogéniques et exotiques, que l'on dérobe, ce sont des êtres humains dignes et fiers. Certains groupes ethniques n'aiment pas être pris en photo, soit parce qu'ils pensent qu'ils ne sont pas en habit d'apparat et donc peu présentables, soit par superstition parce qu'ils croient qu'on leur a volé leur âme.

Tradition et modernité

Nous admirons la beauté harmonieuse des paysages ruraux avec les maisons rurales traditionnelles de bambou ou de bois, et les agriculteurs travaillant sans machine dans la rizière à l'aide de leur compagnon le buffle. 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 souhaiteraient vivre dans une maison en béton, climatisée avec un toit de tôle plutôt que de chaume, d'utiliser des tracteurs plutôt que leurs mains. Ils aspirent à se développer économiquement et avoir accès au confort matériel que nous tenons pour acquis. Partagez une vision équilibrée du développement, expliquez qu'il est important de conserver l'harmonie des paysages, de leurs si beaux villages, et leurs meilleures traditions, qu'il est possible d'allier les deux, qu'il n'est pas nécessaire de 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.

Les Asiatiques ne comprennent pas toujours que l'on soit athée, ou bien qu'une femme au-dessus de 25 ans soit célibataire et sans enfant. A vous de décider ce que vous souhaitez répondre, ou changez subtilement de sujet !





Habillez-vous avec soin et modestie

En ville, vous croiserez des femmes habillées très légèrement, de façon parfois « sexy », 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, surtout dans les zones rurales. Personne n'osera rien vous dire, ce n'est pas dans leur culture mais ils seront embarrassés. Soyez attentif, observez les locaux, leur façon de s'habiller, par exemple quand ils se baignent, et ajustez votre tenue en conséquence, même s'il fait très chaud.

- En forêt, les pantalons longs et chemises à manches longues sont vivement 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. Mesdames ici vous devez garder le soutien-gorge, tant pis pour les marques ! Dans certains endroits, comme les cascades ou les rivières évitez les bikinis et maillots de bain, gardez votre tee-shirt, un sarong. Ne vous inquiétez pas, cela sèchera très rapidement.
- 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.

Us Et Coutumes

Si les sociétés asiatiques ont connu ces dernières années des mutations profondes et une modernisation accélérée, elles restent très traditionnelles. Respectez les conseils suivants afin de ne pas offenser vos hôtes et de gagner leur respect.

- Désolé, ici pas de baisers en public ! Faire des démonstrations amoureuses en public est considéré comme impoli et la femme comme une fille 'facile'.
- Les pieds représentent la partie la moins noble du corps et la tête, la plus noble. Ainsi évitez 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.
- Les petits cadeaux : cigarettes, briquets, stylos, alcool et parfum sont généralement appréciés par les adultes avec qui vous avez lié amitié ou qui vous ont rendu service.
- Ne pointez pas votre doigt (ou votre main) pour désigner, ou appeler quelqu'un, c'est impoli, ici on effectue un mouvement ondulant discret de la main vers le bas.
- Ne touchez pas les femmes.



Dans les temples

- Faites preuve de respect pour les moines, les nonnes, et les novices, ne tentez pas de leur serrer la main, ne marchez pas sur l'ombre d'un moine.
- Mesdames, ne vous asseyez pas à côté, ni ne touchez un moine, les offrandes se font toujours de façon indirecte.
- Ne prenez pas de photos pendant les heures de prière.
- Ne tournez pas le dos aux représentations de Bouddha.
- Manipulez les images de Bouddha ou des objets sacrés avec beaucoup de respect, elles doivent toujours vous 'dominer', ne les posez pas dans des endroits inappropriés (sur le sol, dans les toilettes).

Dans les sites culturels

La plupart des sites patrimoniaux (temples ou même ruines) conservent le plus souvent 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 offenser les locaux.

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.

CHILDREN ARE NOT TOURIST ATTRACTIONS



Visit www.thinkchildsafesafe.org



Supported by
unicef

VOYAGE et ÉTHIQUE

Lorsque vous voyagez dans un pays en développement, il est facile d'être dérouté par la situation des enfants. La misère peut être choquante et les voyageurs bouleversés veulent aider, cependant en dépit des meilleures intentions, certaines actions ne font malheureusement qu'aggraver le problème.

Les enfants et les écoles ne sont pas des attractions touristiques

La visite de centres pour enfants, (écoles ou orphelinats) fait partie des pratiques qui accroissent la vulnérabilité des enfants, les positionnent comme des victimes affichées, les mettant en situation d'infériorité et de dépendance, ou les incitant à se mettre en spectacle pour solliciter votre bon cœur. Les études montrent que ces visites peuvent entraver le développement de l'enfant et son équilibre émotionnel. **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.

La Fondation EXO a contribué à étendre la campagne lancée par l'UNICEF et Friends International à tous les centres d'enfants, dénonçant ces visites devenues un 'produit' touristique où les enfants deviennent une attraction.

Donner ou acheter quelque chose à des enfants qui vous accostent dans la rue les encourage à y rester, où ils sont exposés à toutes sortes d'abus, souvent sous la coupe de mafias locales, de réseaux organisés, ou parfois de parents qui les exploitent.

Des millions d'enfants à travers le monde sont au ban de la société. Ces enfants ont un accès limité à l'éducation et sont forcés de travailler, sont séparés de leur famille et s'exposent à des risques de violences physiques, sexuelles et émotionnelles.

Pendant votre voyage, vous pourriez être confrontés à des situations où des enfants sont en détresse ou risquent d'être abusés. Les 7 conseils suivants vous fournissent des informations. Ils vous suggèrent certains comportements à adopter et vous donnent des conseils pratiques sur ce que vous devez faire pour devenir, vous aussi, un voyageur responsable et protéger les enfants pendant votre voyage.

Conseil n°1

SOUTENEZ LES MEMBRES DU RESEAU CHILDSAFE

Pendant votre voyage, vous verrez plusieurs entreprises et personnes arborant le logo ChildSafe.

ChildSafe forme des membres de communautés spécifiquement choisis, tel que des chauffeurs de tuk-tuk ou de moto-taxi, des responsables d'hôtels ou de groupes de voyageurs, sur les façons d'identifier et de protéger les enfants de situations d'abus. Ils sont équipés pour pouvoir répondre immédiatement à un enfant en danger. En utilisant les services des membres ChildSafe, vous soutenez un réseau qui protège les enfants contre toutes les formes d'abus. Recherchez toujours le logo ChildSafe pendant vos voyages en Asie et utilisez leurs services !

En savoir plus sur les membres du réseau ChildSafe dans le pays où vous voyagez www.childsafe-international.org

Conseil n°2

REFLECHISSEZ À DEUX FOIS AVANT D'ACHETER DES PRODUITS OU DE DONNER À DES ENFANTS

Pendant votre voyage, vous pouvez rencontrer des enfants mendiant de la nourriture, de l'argent, ou bien vendant des objets dans la rue ou sur des lieux touristiques.

En achetant à des enfants ou en leur donnant de l'argent, vous les maintenez dans cette situation de dépendance. Ceci les empêche d'aller à l'école ou de recevoir des formations et les enferme ainsi dans le cercle vicieux de la pauvreté. Vous pouvez aider efficacement en soutenant les organisations travaillant directement avec ces enfants et avec les membres de leur famille

Utilisez les services d'entreprises formées et achetez des produits fabriqués par les parents pour augmenter leurs revenus et leur donner la possibilité de satisfaire les besoins de leurs enfants. Pour une liste par pays, allez sur la page www.thinkchildsafe.org

Conseil n°3

SOYEZ VIGILANT : VOUS POUVEZ AUSSI PROTEGER LES ENFANTS DU TRAVAIL FORCE

Pendant votre voyage, vous pourriez être témoin d'enfants travaillant dans des situations d'exploitation ou des conditions dangereuses.

Les enfants sont peut être exploités et forcés de travailler, ce qui les empêche d'aller à l'école et entrave leur développement. Vous verrez peut être des enfants travaillant dans des restaurants, des guesthouses et hôtels, comme agent de sécurité, sur des chantiers, des marchés etc.

Si vous suspectez qu'un enfant est victime de travail forcé, contactez les autorités locales, signalez le en ligne sur Interpol ou appelez les hotlines locales. Pour une liste par pays www.thinkchildsafe.org

Conseil n°4

ATTENTION : LES ENFANTS NE SONT PAS DES ATTRACTIONS TOURISTIQUES

Pendant votre voyage, vous serez peut être invités à visiter des centres pour enfants (tels que des orphelinats ou des écoles) ou endroits où ils vivent et travaillent (bidonvilles).

En prenant part à de telles « visites », vous mettez les enfants en danger de plusieurs façons : vous soutenez les systèmes qui séparent les enfants des familles (certains centres ou organisations forcent notamment les enfants à exécuter un spectacle pour solliciter de l'argent) vous créez une dépendance envers vos dons, vous interrompez leur éducation, vous augmentez leur sentiment d'infériorité et vous êtes peut être hors la loi.

En revanche, vous pouvez aider en soutenant des organisations fournissant une éducation et des formations aux enfants les plus vulnérables. Utilisez les services d'entreprises responsables et achetez des produits fabriqués par les parents pour augmenter leurs revenus et leur donner la possibilité de satisfaire les besoins de leurs enfants. Pour une liste par pays, allez sur la page www.thinkchildsafe.org

Conseil n°5

REFLECHISSEZ AVANT D'AMENER UN ENFANT DANS VOTRE CHAMBRE D'HOTEL, et ce pour n'importe quelle raison.

Pendant votre voyage, vous pourriez rencontrer des enfants que vous souhaitez directement aider.

Ramener un enfant dans votre chambre d'hôtel pour lui donner de la nourriture, lui donner un bain, ou lui offrir du repos est dangereux pour vous et pour l'enfant. Vous risquez d'être accusés d'abus et pouvez avoir de sérieux problèmes avec la justice. De même, l'enfant pourrait penser qu'aller dans des chambres d'hôtels avec des adultes ne pose pas de problème, et il risquerait d'être abusé ou violé la prochaine fois.

Si vous voyez un enfant dans la rue qui semble avoir besoin d'aide, contactez une organisation locale ou signalez-le aux autorités locales ou appelez les hotlines locales. Pour une liste par pays, allez sur la page www.thinkchildsafe.org

Conseil n°6

SIGNALEZ LES POTENTIELLES SITUATIONS D'EXPLOITATION SEXUELLE D'ENFANTS

Pendant votre voyage, vous pourriez être sollicités afin d'avoir des relations sexuelles avec des enfants, ou vous pourriez être témoin d'une situation dans laquelle un adulte fait des propositions à un enfant ou d'autres circonstances où un enfant risque une exploitation sexuelle. Ceci peut arriver dans votre hôtel / guesthouse, dans des lieux de divertissement ou directement dans les rues.

Si vous êtes témoin d'une telle situation, évitez de vous impliquer personnellement et signalez-le immédiatement aux autorités locales, en ligne à Interpol ou appelez les hotlines locales. Pour une liste par pays, allez à www.thinkchildsafe.org

Conseil n°7

GARDEZ TOUJOURS VOS YEUX GRANDS OUVERTS

Pendant votre voyage, vous pourriez faire face à des situations dans lesquelles des enfants risquent d'être abusés. En plus des risques déjà mentionnés, d'autres formes d'abus existent et incluent les violences physiques et émotionnelles, les maladies, l'utilisation de drogues, les accidents ou les égarements.

Des signalements peuvent être faits auprès de la police internationale sur www.interpol.org ou en contactant ChildSafe à childsafe@friends-international.org



réseau
ChildSafe

Ensemble, protégeons les enfants.



Enfants en danger Appels d'urgence 24/24 En langue anglaise

Si vous êtes témoin d'une situation où un enfant est en danger; violence domestique, maladie, violence physique ou verbale, abus de drogue, viol, ou accident de la route.

CAMBODGE code pays (855)

ChildSafe Phnom Penh	012 311 112
ChildSafe Siem Reap	0 17 358 758
ChildSafe Sihanoukville	0 12 478 100
ChildSafe Poipet	095 960 303
Police Nationale	0 23 997 919
Action Pour Les Enfants	0 92 311 511

THAILAND code pays (66)

ChildSafe Bangkok	086 971 8861 / 1800 777 211 (appel gratuit d'un poste fixe)
Police Nationale	1300

LAO P.D.R

Police Touristique	192
--------------------	-----

MYANMAR code pays (95)

NayPyiTaw	067 412 555 / 067 412 666
Yangon	0949 555 888
Mandalay	0949 555 777
Muse	0949 555 666

BALI code pays (62)

Police Touristique	0361-754 599 / 224 111
--------------------	------------------------

Nous n'avons pas pu identifier de ligne d'appel accessible 24/24 avec un service en anglais dans les autres pays

Tourisme solidaire

Si vous souhaitez contribuer à la réduction de la pauvreté et offrir des possibilités de vie meilleure aux enfants défavorisés et à leurs familles, dirigez vos dons vers des structures locales plutôt que directement à des individus.

Il n'est pas facile lorsque l'on n'est que de passage de s'assurer du sérieux et de la fiabilité d'une organisation et encore moins d'une personne. Certains étant devenus professionnels dans l'art de soutirer les dons des touristes si généreux, parfois naïfs. Certains disent : "Justement c'est pour cela que l'on souhaite aller visiter cette école", mais la visite d'une école ne garantit en aucun cas que l'argent que vous y donnez, le plus souvent au professeur, sera bien utilisé.

La Fondation EXO a créé un site internet 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.

Ces projets que nous vous invitons à soutenir sont tous localisés en Asie (Cambodge, Chine, Indonésie, Laos, Myanmar, Thaïlande et Vietnam), et se répartissent en plusieurs catégories :

- Aide humanitaire (répondre à des situations d'urgence)
- Education et formation professionnelle
- Lutte contre le trafic d'êtres humains et l'exploitation des enfants
- Santé, hygiène et développement

- Création d'activités économiques
- Protection de l'environnement
- Activités culturelles et protection du patrimoine

Vous pouvez faire vos dons pendant votre séjour ou, à votre retour en ligne sur notre site ; 100% de vos dons seront utilisés exclusivement pour les projets de votre choix. La Fondation EXO couvre tous les frais bancaires, Exotissimo couvre tous les frais administratifs, outils de communication, salaires.

www.exofoundation.org



CONSOMMEZ INTELLIGEMMENT

- Soutenez l'économie locale en achetant des aliments fabriqués localement et de l'artisanat directement auprès des artisans locaux. Dans les centres commerciaux développés spécialement pour les touristes et de nombreuses boutiques, les prix pratiqués sont souvent exagérés ; en Asie, la plupart des guides et agents de voyage reçoivent une commission.
- Préférez des produits du commerce équitable. Nous avons répertorié à la fin de ce livret une liste de magasins qui participent activement au développement local et/ou au commerce équitable.
- Évitez d'acheter des produits qui contribuent à la destruction de la biodiversité. Achetez uniquement des aliments qui sont cultivés, non prélevés directement des forêts.
- N'achetez pas d'antiquité, vous risquez d'avoir des problèmes à la douane, et surtout de n'acheter en fait que de plus ou moins belles copies. En Thaïlande les douanes peuvent vous interdire de faire sortir des statues de Bouddha.

Marchandage et bonne humeur

Le marchandage fait partie du voyage mais ne doit pas devenir un outrage ; il est courant en Asie, les premiers tarifs annoncés pouvant être surévalués. Avec de la patience et un large sourire, vous obtiendrez un meilleur prix et un échange sympathique. Restez raisonnables ! Certains touristes se targuent d'avoir payé un article une misère, ignorant que le vendeur a peut-être accepté un prix si bas parce qu'il avait désespérément besoin de liquidités.



Les transports locaux

La diversité des modes de transport locaux fait partie du charme de votre voyage. Mais vous pourriez être gêné par les sollicitations interminables 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 durement réprimandée. Vous faites face à de lourdes peines, y compris la peine de mort.

La consommation d'alcool pose aussi parfois problème dans les villages et les zones tribales. En Thaïlande, certaines communautés insulaires de confession musulmane l'interdisent. L'alcool est interdit dans les parcs nationaux de Thaïlande.

Ne soutenez pas le commerce du sexe

Les lieux de prostitution se sont démultipliés face à la demande croissante des touristes : gogo bars à filles de Bangkok, Phuket, ou Koh Samui, ou la prostitution plus discrète au Cambodge, Myanmar, Vietnam ou au Laos. S'il est discutable de considérer les hommes et les femmes comme des objets de consommation qui s'achètent, sachez que vous alimentez peut être 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. Les contrevenants sont poursuivis et traduits en justice dans le pays du délit mais aussi dans leur pays d'origine.





RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

En Asie, la formidable croissance économique se fait largement au détriment de l'environnement. Les experts commencent à reconnaître l'ampleur des dégâts et le coût pour l'environnement et la santé des habitants. Les cours d'eau engorgés de débris, les égouts à ciel ouvert, la pollution de l'air et les tonnes de sacs plastiques qui jonchent les rues, les champs et les plages sont la conséquence d'un développement non maîtrisé.

Nous avons préparé quelques conseils simples et faciles à respecter qui, si vous les suivez, vous permettront de limiter votre empreinte écologique ici en Asie, mais aussi en tout autre lieu de la planète. N'hésitez pas à les diffuser auprès de vos hôtes asiatiques, et de retour à la maison auprès de vos amis et parents.

Prolongez la durée de votre séjour

Prendre un avion pour aller passer un week-end "d'écotourisme" relève au mieux du paradoxe. Le transport aérien contribue pour 3 à 4% des émissions de gaz à effet de serre qui causent le réchauffement climatique. 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.

REDUIRE, REUTILISER, RECYCLER

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. Ce n'est pas facile, nous le savons bien. Mais leur utilisation massive est ici une plaie environnementale, une véritable bombe à retardement. Préférez acheter dans les marchés où l'emballage est réduit, la nourriture est fraîche et où l'argent profite directement aux locaux.

Dîtes non aux pailles lorsque vous commandez une boisson. Leur utilisation excessive devient un fléau. Calculez le nombre de pailles que vous utilisez par jour pour quelques minutes seulement, puis par an, multipliez par le nombre de touristes et vous visualiserez une montagne de déchets. 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 emportez toujours avec vous les objets de valeur.

Gestion des déchets

Évitez de laisser des débris (y compris les serviettes hygiéniques) derrière vous lors de vos randonnées ou balades en campagne car il n'y a ni ici collecte ni traitement des déchets digne de ce nom. Ramenez les avec vous jusqu'à l'hôtel en ville. Ramassez les débris que vous voyez trainer dans la forêt, dans la mer ou sur la plage. Vous remarquerez que, en agissant ainsi, vous encouragerez les autres à faire de même. L'effet papillon ?

Limitez votre «consommation» de bouteilles en plastique. Utilisez une gourde ou un thermos, réutilisez les



bouteilles ; vous trouverez des fontaines à eau potable dans beaucoup d'endroits.

Fumeuses, fumeurs, **ne jetez pas vos mégots**, surtout pas dans la mer, les cours d'eau grands ou petits, ni même par terre. Faites le calcul des pailles, et songez que ces mégots une fois dégradés et bien ils finissent dans l'estomac des poissons que vous mangez. Gardez-les dans un vieux paquet ou un papier jusqu'à la prochaine poubelle, c'est si simple !

Économisez l'énergie et l'eau

Préférez les lampes solaires et les piles rechargeables. Ramenez vos piles usagées dans votre pays car il n'existe pas de recyclage digne de ce nom ici et elles empoisonnent l'environnement.

Demandez au chauffeur d'éteindre le moteur quand votre véhicule est à l'arrêt. Le guide pourra le prévenir par texto de relancer la climatisation cinq minutes avant votre retour. 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.

Dans votre chambre, utilisez la climatisation avec raison, baissez la la nuit, ou préférez les ventilateurs, cela est le plus souvent suffisant, plus sain et moins cher !

Beaucoup d'hôtels proposent de ne pas changer vos serviettes/draps tous les jours, ce que vous faites volontiers. Mais souvent cela n'est pas appliqué ! Signalez-le gentiment. Évitez les douches chaudes dans les endroits où elle est chauffée avec du bois. La douche froide est l'un des secrets de beauté et de santé les mieux gardés, tonifiant la circulation sanguine et le système lymphatique. Eteignez les lumières, fermez les robinets.

L'eau est précieuse, aidez à la sauvegarder





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

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 pouvoir le libérer (cette pratique est censée porter chance) ; 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 sacrifiés.



Camps d'éléphants

Le succès des camps d'éléphants a conduit au braconnage d'éléphants sauvages, où la mère est parfois sacrifiée pour capturer le bébé. Les éléphants sont, malgré les apparences des animaux très fragiles ; s'ils transportent des touristes plusieurs heures par jour, ils peuvent souffrir, voire mourir d'épuisement. En ville, si vous payez pour acheter de la nourriture ou être pris en photo avec un éléphant, vous encouragerez leurs maîtres à les y amener ce qui est très mauvais pour eux. Évitez de vous baigner à proximité directe car ils portent de nombreuses maladies.

N'achetez pas d'espèces sauvages

Préférez les marchandises provenant d'une source bien gérée avec des labels identifiés comme le FSC (Forest Stewardship Council) pour le bois, les labels MAC (Marine Aquarium Council) ou MSC (Marine Stewardship Council) pour les produits de la mer. Évitez d'acheter quoi que ce soit extrait 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.

De nombreuses espèces menacées se retrouvent dans vos assiettes, “Un guide pour l'utilisation durable des ressources biologiques” vous permettra de vérifier avant de déguster si vous n'allez pas contribuer à leur extinction !

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 et peuvent entraîner des infections. Ne prélevez ni corail ni coquillage aussi tentant cela soit-il. Cela encourage les locaux à faire de même pour les vendre ensuite. Avez-vous remarqué qu'ils se font de plus en plus rares ?

Dans les grottes : ne touchez pas les stalactites ou stalagmites, il a fallu des milliers d'années pour qu'elles prennent ces formes et couleurs spectaculaires, le simple contact des doigts de milliers de touristes déposant des huiles naturelles corporelles les détruit.

Limitez la déforestation : évitez l'achat d'objets faits de bois rares. Lors des trekkings, les poêles à fuel ou au gaz doivent être utilisés plutôt que du bois. Limitez les feux de bois, 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 adresses de magasins à la fin de ce livret. Préférez les savons naturels aux lessives qui sont très polluantes. Les locaux utilisent souvent des détergents puissants, en tant que visiteurs évitons d'être une charge supplémentaire pour l'écosystème.

Restez sur les sentiers battus

Ceci est particulièrement important en saison des pluies, sinon vous créez des rigoles d'érosion qui abîment les sentiers, vous risquez de devoir vous accrocher aux branches et de détruire une flore peut être précieuse, ou bien encore 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. Cela paraît tellement évident mais est si souvent ignoré. 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 (serviettes hygiéniques, couches). 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 est une offense.





SELECTION DE COMMERCES EQUITABLES

CAMBODGE

ARTISANAT, DÉCORATION, VÊTEMENTS

Friends n' Stuff - Tooit Tooit

Phnom Penh

- 215, rue 13
- Marché Russe, Stand 434
près des céramiques

Siem Reap

- Art Center Market Stand
21-22E, en face du vieux
marché
- Restaurant Marum (entre
Wat Polanka et église)
www.friends-international.org

Mekong Quilts home decor

Phnom Penh, 49 Rue 240
Siem Reap, Boulevard Sivutha
www.mekong-quilts.org

National Centre for Disabled Persons

Phnom Penh, 3 Blvd Norodom
www.ncdpcam.org

Association des Artisans du Cambodge

Phnom Penh, 11B, rue 240
www.aac.org.kh

Les Artisans d'Angkor

Siem Reap Chantiers-
EcolesStung Thmey Street
Phnom Penh 12AEo, street 13
Aéroports
www.artisansdangkor.com

Saray

*Artisanat en fibre de hyacinthe
d'eau*
Rue 27, Siem Reap
www.osmosetonlesap.net

Beau Fou boutique

Siem Reap, 520, Angkor Villa St
www.theglobalchild.org

Epic Arts Cafe & Shop

Kampot, Sovann Sakor,
Kompong Kandal
www.epicarts.org.uk

Daughters of Cambodia

Artisanat, restaurant
65, Street 178, Phnom Penh
www.daughteirsofcambodia.org

Senteurs d'Angkor

Epices, parfums, soins du corps
Siem Reap, Pi Tnou St (face au
vieux marché),
Aéroports de Phnom Penh et
Siem Reap
www.senteursdangkor.com

SOIES, TEXTILES ET MODE

Mekong Blue Silk

Stung Treng, Rue 2,
Sre Po Village
www.mekongblue.com

SMatéria & Bambou

*Sacs, accessoires en matériaux
recyclés et vêtements*

Phnom Penh

- 8 E0, rue 57
- 7, rue 178, côté fleuve
- Aéroport international

Siem Reap

- The Alley West,
Vieux marché
www.smateria.com

Tonlé

Phnom Penh, Angle de la rue
110 et du Quai Sisowath
Siem Reap, Three Seasons,
derrière Pub Street
www.tonledesign.com

Institute for Khmer Traditional Textiles

Siem Reap, No. 472,
Viheachen Village,
Svaydongkum (Route vers le
lac Tonle Sap, près de la ferme
aux crocodile)
www.iktt.esprit-libre.org

Golden Silk

*Fabrication et tissage de soie
traditionnels*

Siem Reap, Banteay Srey Village
Prey Themey, à 10 km du temple
www.goldensilk.org

YUNNAN, CHINE

Tang Dong Handicraft Development Center

Shangri-la, Dugushou 18th,
Chang Fang Road, Vieille ville
www.tibetcraft.com

Nixi Black Pottery Coffee

Shangri-la, Rue Cang Fang,
Chi Lang Gang, n°5 Vieille ville
www.blackpotterycoffee.webs.com

The Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

Shangrila, 1 Jinlong Jie
www.ymhshangrila.com

LAOS

Marché bio

Vientiane, Esplanade de
That Luang
www.laosorganic.com

TISSAGES & TISSUS

Carol Cassidy

Textiles et atelier de tissage
Vientiane, 108 Nokekoumanne
Ban Mixay, Chanthabouly district
www.laotextiles.com

Ma Té Sai

Artisanat ethnique
Luang Prabang, 2/58
Sisangvone Road,
ban Xieng Mouane
www.matesai.com

Ock Pop Tok

Luang Prabang, Ban Saylom
www.ockpoptok.com

T'Shop Laï Gallery

Artisanat et soins du corps
bio. **Vientiane**,
Vat Inpeng Street
www.artisanslao.com

Restaurant Makphet & boutique

Vientiane, Derrière le
Wat Ongteu
www.friends-international.org

Musée ethnologique des arts traditionnels (TAEC)

Luang Prabang, Ban
Khamyong, près du mont Pousi
www.taeclaos.org

Ban Chan, village de potiers

Presqu'île en face de
Luang Prabang

MYANMAR/ BIRMANIE

Association François Xavier Bagnoud, AFXB

*Artisanat textile, métal,
bois et bougies*

Yangon

- No. 8-1, Kha Paung Lane (Avenue Martin), Hlaing
Tél: 097 3016552
- Dans la maison de retraite Hnin Si Gone, Shwe Goner Daing Street
fxbshowroom.mm@gmail.com

Loft shop

Yangon, Restaurant Monsoon
85-87 Theinbyu Road, Botataung
Tél: 0951 295224

THAÏLANDE

Friends 'n' Stuff Creative crafts

Bangkok 10110, 3/8 Soi Sukhumvit
49, Sukhumvit Road, Khlongton
Nua, Watthana District
Monday to Friday: 9 am to 6 pm
www.friends-international.org

ThaiCraft Fair Trade

Bangkok 10120, 242 Soi Akharn
Songkroh, Akhan Songkroh Sai 15
Road, Thung Wat Don Sathorn
www.thaicraft.org
www.thaicraftfairtrade.com

The Family Tree crafts

Hua Hin, 7 Naresdamri Road
www.familytree-huahin.com

Thai Wisdom Centre Kanchanaburi

*Produits bio pour la maison,
la cuisine et le corps*
Kanchanaburi, 158 Moo 5, Tambon
Singh, Amphoe Saiyok
www.thaiwisdomcenter.com

Thai Tribal Crafts Fair Trade

Chiang Mai, 208 Bamrungrat Rd.
www.ttcrafts.co.th

Weave

Tissage et tissus

Chiang Mai, 656 Intarakeeree
Road Mae Sod, Tak, 7 Soi 5
Sirimangkalajarn Road T.Suthep
www.weave-women.org

Musée des tribus montagnardes

Chiang Rai, 3rd Floor, PDA
Building, 620/25 Thanalai Road
www.pdacr.org

VIETNAM

Mekong Quilts and Mekong Creations

*Textiles, accessoires,
décoration*

Hanoï Tel: 043 824 4607

- 58, Hang Trong, Hoan Kiem
 - 13, Hang Bac, Hoan Kiem
- Every day: 9 am to 9 pm

Ho Chi Minh Tel: 08 627177589

- 1st Floor 68 Le Loi, D.1
 - S17-1 Sky Garden
Nguyen Van Linh, D.7
- Every day: 9 am to 7 pm
www.mekong-quilts.org
www.mekong-creations.org

Craft Link

Hanoï, 51 rue Van Mieu,
Musée National d'Ethnologie
www.craftlink.com.vn

Healing the Wounded Heart Shop

Hué

- 23 rue Vo Thi Sau,
- Workshop 69 rue Ba Trieu
www.hwhshop.com

Reaching Out (Hoa Nhap)

Artisanat divers

Hoi An, 103 rue Nguyen Thai Hoc
(près de la maison Tan Ky)
Entrée de l'atelier rue
Bach Dan
www.ReachingOutVietnam.com

Silent Tea House

Thés et produits bio
Hoi An, 131 Tran Phu

Lifestart Foundation

Hoi An, 77 Phan Chau Trinh St.

Metiseko

Mode et décoration
Hoi An, 03 Chau Thuong Van,
Minh An
www.metiseko.com





CHINA

INDIA

MYANMAR

VIETNAM

THAILAND

LAOS

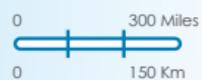
CAMBODIA

Dunhuang Mogao Caves
Baolou
Yungang caves
Tai
Pingyao
Luoyang
Xi'an
Terraco Army
Wanxian
Juzhaigou national park
Chengdu
Leshan
Chongqing
Zha Na
Chongqing
Guizhou
Longshen
Guilin
Yangs
Guang
Shanjiang
Hainan
Gulf of Tonkin
Mandalay
BAGAN
INLE LAKE - NYAUNG SHWE
YANGON
CHIANG MAI
LIUANG PRABANG
VIETIANE
HANOI
DANGANG
PAKSE
SIEM REAP
PHNOM PENH
HO CHI MINH CITY
PHU QUOC ISLAND
CON DAO
TRUONG SA ISLANDS
Kailash Mountain
Everest Basecamp
Shigatse
Lhasa
Sameye Gyantse
Golmud
Qinghai Lake
Lanzhou
Badain Jaran Desert
Golgud
Emeishan
Hailougou glacier
Shangri La
Lijiang
Kunming
Dali
Shilin
Yuanyang
Nanning
Jingheng
Yuanyang
Shanjiang
Hainan
Gulf of Thailand
Andaman Sea
ANDAMAN ISLANDS (INDIA)
NICOBAR ISLANDS (INDIA)
PHUKET



La Fondation EXO est active dans les pays suivants:

- CAMBODGE
- CHINE
- INDONÉSIE
- JAPON
- LAOS
- MYANMAR
- THAÏLANDE
- VIETNAM





Recycled paper

EXO Foundation
www.exofoundation.org