



## RECAPITULATIF AVANT UN DEPART AVEC L'ASSOCIATION AVECS

### Santé

Vaccins obligatoires : fièvre jaune (avec obtention d'un carnet de vaccination qui vous sera demandé à votre arrivée à Lomé. Pas de carnet = pas le droit de rentrée sur le territoire). Attention ce vaccin ne peut pas être fait par tous les docteurs ! la plupart du temps il faut se rendre dans un service de soin des maladies tropicales...

Vaccins qui doivent être à jour : Diphtérie, Poliomyélite, Tétanos

Vaccins fortement conseillés car vous n'allez pas là pour faire du tourisme, et vous allez réellement être en contact avec la population où les conditions de vie et d'hygiène ne sont pas les mêmes que chez vous : Hépatite virale A, Typhoïde, Hépatite virale B, Rage, Méningite à méningocoques

Palu : le Togo se situe en zone 3, donc vous avez le choix entre

- **Malarone** (un comprimé tous les jours, bien toléré),
- **Lariam** (1 comprimé par semaine, mais tout le monde ne réagit pas bien : hallucinations, crise d'angoisse...)
- **Doxycycline / Doxypallu** (bien toléré, il est le seul à être remboursé)

Moustiques :

\*bombes anti moustiques achetées en pharmacie et pas en grandes surfaces. Les marques les plus connues : **5 sur 5, Insect Ecran**

\*l'idéal c'est aussi de vaporiser les extrémités des vêtements (col, manche, bas de pantalon, chaussettes...) de produits anti moustiques >>>voir **Insect Ecran Vetements**.

\* moustiquaire. En pharmacie, ou dans les grands magasins de sport, de préférence déjà imbibée. Environ 30€  
Pensez aussi à emmener un peu de cordelette pour l'attacher au plafond.

Pharmacie de secours personnel : Important emmenez aussi avec vous une pharmacie de secours avec des anti inflammatoires (Paracétamol, Ibuprofène...), désinfectant, mercurochrome, pansements, anti diarrhéique, anti constipation, boules quies (pour ceux qui ont le sommeil léger, car le premier appel à la prière se fait à 4h du matin), labello, biafine (beaucoup de bénévoles n'ont pas l'habitude de monter sur des motos ou scooter, moyen de transport local, et souvent il y a des brûlures avec le pot d'échappement), Manugel (ou autre savon sans rinçage, pour les mains), crème solaire, lunettes de soleil ... et vos traitements habituels.

Eau : Vous pouvez emmener quelques comprimés pour purifier l'eau, mais partout dans le pays, il est possible d'acheter de l'eau potable en sachet.

### Administratif et formalités

Passeport : Obligatoire !! Valide 10 ans, délai d'un mois voir plus pour l'obtenir !! Pour l'obtenir demandez un dossier auprès de la mairie de votre lieu de domicile. Doit être valable 6 mois après votre date retour.

Visa, Il faut faire la demande par Internet, [http://www.consulatogo.org/index\\_menu.php?lang=fr](http://www.consulatogo.org/index_menu.php?lang=fr), ensuite il est possible d'aller le récupérer au Consulat du Togo à Paris, ou de se la faire envoyer par la Poste. Délai d'environ 1 mois pour l'obtenir.

Le visa pour le Togo peut être accordé pour 10, 30 ou 90 jours maximum. Sauf cas exceptionnel, il s'agit d'un TNS (Visa Tourisme Normal Simple). Si vous restez plus de 90jours, vous devez vous rendre au service d'immigration qui se trouve à Lomé pour faire un nouveau visa ...

Billet d'avion : Vérifiez bien que votre nom est correctement orthographié sur le billet. Compagnies les moins cher : Afriqyah, Air Burkina, Ethiopian Airlines, Brussels Airlines, Royal Air Maroc. Quelque jours avant votre retour en France pensez à faire reconfirmer votre vol auprès de l'agence de Lomé. L'équipe locale d'AVECS TOGO sait où se trouvent les agences à Lomé.

***Avant votre départ, envoyer à AvecFrance par mail, en pièce jointe une photocopie : des premières pages de votre passeport, de votre visa, de votre billet d'avion, et de votre carnet de vaccination. Simplement au cas où vous perdriez une de ces pièces au Togo, c'est pour avoir un recours immédiat auprès des autorités françaises***

Carnet de santé : Emmener avec vous votre carnet de santé, en plus du carnet de vaccination. Je vous rappelle que votre carnet de vaccination vous sera demandé à votre arrivée à l'aéroport de Lomé.

Monnaie : La monnaie locale est le Franc CFA, pour simplifier la conversion, 100 FCFA = 1 Franc Français (franc d'avant les €). Pour ce qui est du change, impossible de changer avant l'arrivée dans le pays, sauf si vous êtes dans un autre pays qui utilise aussi le CFA. Vous avez des bureaux de change à l'aéroport et aussi en ville à Lomé. **Il n'y a que la carte bancaire Visa qui est acceptée, donc prenez vos précautions avant le départ.** Pas de travellers cheque.

## **Dans votre valise :**

Quoi emmener pour vous comme matériel personnel :

Voici une petite liste de ce que vous pouvez emmener :

- \*un sac de couchage + 1 drap (car quand il fait trop chaud, un drap suffit et le fait de couvrir votre peau repousse les moustiques)
- \*tapis de sol autogonflant
- \*tongs pas fragiles pour aller se doucher, possibilité d'en acheter sur place
- \*chaussures fermées en cas de pluie
- \*lampe torche (car il fait nuit très tôt), de préférence lampe dynamo, soyons écolo... ou alors avec piles rechargeables...
- \*impermeable/ k-way
- \*un petit sac pour se balader en ville
- \*une gourde, pour transférer l'eau des sachets
- \*un sweat, veste pour les soirées fraîches
- \*casquette... contre le soleil
- \* pas de mises en gardes spécifiques : mesdemoiselles vous pouvez prendre des débardeurs et des shorts.

Pour l'hygiène féminine : les poubelles sont le plus souvent dans des décharges en plein air, espace de jeux pour certains enfants. Le plus simple, pendant vos règles et le plus hygiénique est d'utiliser un « mooncup ».

Dons pour l'association :

>> Se référer au document « dons pour l'association »

## Conseils

### Bagages :

\* Les sacs en soutes ne doivent pas contenir de choses fragiles et/ou de trop grandes valeurs (numérique, bijoux, informatique...) Pour votre bagage a main c'est dire celui que vous garderez avec vous dans l'avion : tous les produits liquides sont interdits (dentifrice, médoc liquide, déo...) aussi interdit les objet dits « dangereux » (lime a ongles, ciseau, canif, pince a épiler...)

\* si jamais à votre arrivée à Lomé ou à votre retour en France il vous manque un de vos bagages en soute, ne quittez pas l'aéroport sans avoir fait signer une déclaration de perte au bureau de l'aéroport... moins évident à exiger à Lomé qu'à Paris. Mais tout est possible. Si vous n'avez pas ce papier vous n'avez aucun moyen de retour si vous ne récupérez pas votre valise.

\*Toujours en prévention d'une perte, placez tout ce qui est de première nécessité dans votre bagage à main (celui que vous aurez avec vous dans l'avion)

\*au retour pour ceux qui ont acheté de l'artisanat local, essayer d'en mettre un maximum dans vos bagages en soute, car les douaniers fouillent vos sac a dos et peuvent vous demander des taxes sous prétexte que vous n'avez pas le droit de ramener telle ou telle chose...

### La vie sur place

\*les taxis : assurer vous du prix avant. Pour ça demander à un membre de l'asso, combien coûte le trajet ... attention aussi, il faut que votre chauffeur connaisse bien la destination, ce n'est pas toujours garanti... mais ça il ne vous le dirons pas, car ce serait perdre un client.

\*vous pourrez utiliser votre portable au Togo, ça capte quasiment partout. A condition d'avoir fait les modifications nécessaires en France (activation monde pour SFR...). Sur place vous avez aussi des point phone, mais très cher vers la France. Si vous restez longtemps, achetez une carte sim togolaise (pour cela votre téléphone doit être débloqué).

Le préfixe pour appeler en France c'est 0033 suivi du numéro français sans le premier 0.

Ex : 06 11 13 32 73 ça donne 00 33 611 13 3 273.

Numéros togolais :

D'un numéro togolais à un autre numéros togolais : 9037 54 24

D'un portable français à un numéro togolais, ça donnera 00 228 9037 54 24

\*quand vous vous déplacez, gardez bien sur vous un papier où est noté le lieu exact de l'endroit où vous habitez, ainsi que l'adresse de l'association à Sokodé ( AVECS-Togo, Route de Bassar, quartier Bamabodolo, Sokodé), et au moins un numéro d'un membre de l'association (Jonas, vice- président :00228 9037 52 44)

### Avant de partir, vous devez avoir envoyé à AvecFrance ( avecfrance@yahoo.fr ) :

- bulletin d'inscription et règlement signé
- cv + lettre motiv
- document de dons signé
- coordonnées de la personne à joindre en cas de problème.
- Photocopies de : passeport, billet d'avion, carnet de vaccination, visa, assurance. Il s'agit simplement de précautions, au cas où vous vous perdriez ces papiers sur place, au moins l'assoc en aura une copie.
- Vous devez aussi avoir réglé les 60€ d'adhésion

**Bon voyage ...**