

MINI GUIDE GLOBAL NOMAD TIBET

CONCERNANT

LE CONFORT ET L'HYGIÈNE

LORS D'UN VOYAGE AU TIBET



L'eau à boire



L'eau du robinet n'est **pas potable**. Pour éviter la diarrhée, ne la buvez pas sans la faire **bouillir** au préalable. Une fois que l'eau est bouillie, elle peut être bue chaude ou consommée une fois refroidie.

Pensez donc à prendre un **thermos** ou une **gourde** avec vous !

La nourriture

Vous devez éviter les **aliments pas assez cuits** (sauf les fruits ou les légumes que vous épluchez vous-même) ou encore les **boissons glacées** (les glaçons sont souvent faits avec l'eau du robinet).



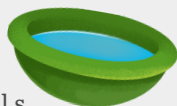
Pour le reste, pensez simplement à ne pas prendre de **repas trop copieux** dans les premiers jours suivant votre arrivée en haute altitude.

L'eau chaude

A **Lhassa**, les bons hôtels ne manquent pas, donc il n'y a généralement pas problème pour l'eau chaude.

En sortant de Lhassa, tant que l'on reste dans les **grandes villes** (Shigatsé, Gyantsé, Damxung), il y a des bons (voir très bons) hôtels avec eau chaude courante.

Dans les **coins reculés**, comme en direction de la région du Ngari, sachez que l'eau chaude est plus rare. La toilette se fait généralement avec un lavabo ou une baignoire d'eau froide. Dans ces cas-là, vous pouvez vous équiper de lingettes pour vous rafraîchir.



Dans l'**Amdo**, il existe des hôtels tout à fait confortables avec eau chaude.

Si toutefois vous optez pour un voyage hors sentiers battus, qui inclut par exemple un séjour dans des auberges très modestes ou chez l'habitant, attendez-vous à ne pas avoir d'eau chaude courante pour vous doucher.

Dans le **Kham**, il existe des bons hôtels. Toutefois, de même que pour l'Amdo, si vous souhaitez faire un voyage hors sentiers battus incluant des séjours chez l'habitant ou un trek, vous devrez probablement vous passer d'eau chaude.



Auberge de notre partenaire Kunchok dans le Kham

La salle de bain

Dans les grandes villes, les bons hôtels prévoient des **salles de bain à l'occidentale**.

Dans certains hôtels toutefois, la salle de bain est de **style local**. La douche n'est pas un espace séparé dans la salle de bain, c'est-à-dire qu'elle n'est **pas entourée de bordures**. Le pommeau de douche est fixé au mur en hauteur, et l'eau s'écoule dans l'ensemble de la salle de bain. Ce qui peut être pas très pratique si l'on veut ensuite revenir dans la salle de bain pour aller aux toilettes par exemple, puisque le **sol sera encore trempé**. Toutefois, on s'habitue plutôt vite.

Dans les **régions plus reculées**, les bonnes auberges vous proposeront soit une salle de bain de ce type, soit pas de salle de bain du tout. Dans ce cas-là, il sera possible de se laver le visage dans une **salle de bain commune**, qui sera équipée de **robinets**. L'eau sera généralement **froide**.



Auberge de notre partenaire Kunchok dans le Kham (salle de bain style local avec eau chaude courante)

Si vous dormez chez l'habitant, il faudra, en fonction des endroits, soit se laver au robinet, soit avec une **bassine d'eau**.



Pour éviter les surprises, n'hésitez pas à bien communiquer avec les partenaires locaux sur le type de confort qui vous est nécessaire, sachant que le prix évoluera forcément en fonction.

Les toilettes



Les hôtels accueillant des étrangers disposent tous de **toilettes à l'occidentale**. Les restaurants habitués à accueillir des étrangers auront aussi des toilettes à l'occidentale.

Pour le reste, les toilettes sont habituellement "turques", c'est-à-dire que ce sont des **toilettes basses sur lesquelles il faut s'accroupir**. C'est le cas dans les toilettes publiques au Tibet, que ce soit en ville, dans les monastères ou à la campagne.

Dans les coins reculés, il s'agit même de **simples latrines**. Et surtout, dans ce cas, il n'y a généralement **peu voire pas de séparation** entre chaque latrine... Il peut y avoir un simple mur bas, ou alors pas de mur du tout.

Si vous pouvez passer outre, vous ne le regretterez pas !

