

Guide pratique de voyage au Népal

INFORMATIONS PRATIQUES



Le Népal, d'une superficie de 147 181km² est un petit pays enclavé entre l'Inde au Sud et la Chine au Nord, deux géants. Il représente environ le quart de la France pour la moitié de sa population (environ 30 millions d'habitants). Seul 20% de cette surface est cultivable en raison d'un relief extrêmement accidenté, relief qui double ainsi sa surface réelle et fait de chaque vallée une entité culturelle distincte.

Si seul le Népal est la langue **officielle**, issue par ailleurs du sanscrit et proche de l'hindi, beaucoup ne le parlent pas ou mal et parlent comme langue maternelle l'une des 126 autres langues et dialectes recensés. Sans être parlé aussi couramment que chez le voisin indien (le pays n'a jamais été colonisé), **l'anglais** est la langue vernaculaire des jeunes et personnes éduqués. **Les francophones** sont eux une denrée rare.

Le Népal est découpé géographiquement en 5 zones horizontales :

- Le plat pays : le Terai et les collines du Siwalik (de 0 à 300 m d'altitude), zone d'agriculture intensive ou des îlots de jungle transformés en parc nationaux forment **une destination de safari privilégiée, à la recherche des tigres et rhinocéros unicorns.**
- Le Mahabarath, chaîne de montagne secondaire, parallèle à l'Himalaya et dont les sommets

culminent entre 3700 et 4500 m.

- Le Pahar, région mixte de collines effleurant les 3000m et de vallées fertiles entre 800 et 1500 m dont les cœurs sont Pokhara et Katmandou. Cette région se termine aux confins des contreforts himalayens, zone de trekking d'altitude modérée parcourues d'une toile de sentiers avec leurs escaliers en pierre taillés dans les pentes, villages authentiques et vivants parfois méconnus et splendides forêts de rhododendrons. On note par exemple **les treks du balcon des Annapurna, en Helambu le Solukhumbu ...**

- La chaîne principale des Himalaya avec ses sommets enneigés prestigieux dépassant les 8000 mètres (Everest : 8848 m) entrecoupés de vallées profondes. On y trouve les itinéraires de treks les plus célèbres comme **le tour des Annapurna, du Manaslu, le sanctuaire des Annapurna, la vallée du Khumbu, le camp de base de l'Everest...**

- Le plateau tibétain, entre 3500 et 4500 m avec des chaînes secondaires dépassant les 6000m. Cette zone transhimalayenne à l'abri de la mousson a quelques prolongements au Népal, notamment les magnifiques régions au riche patrimoine du **Dolpo, la vallée de Narphu, la vallée de Tsum et surtout du Mustang.**

MONNAIE

135 Roupies Népalaises (NRS) = 1€

On change aisément dollars, euros et autres devises dans les nombreux bureaux de change de la capitale ainsi qu'à Pokhara. Il est possible de retirer des NRS aux distributeurs présents dans toutes les villes d'importance. En revanche prévoir à l'avance car on peut rarement régler par carte et pas de possibilité de change ou retrait en trek (sauf exception dans les hubs comme Namche à l'Everest et Manang aux Annapurna)

DECALAGE HORAIRE

15 minutes d'écart avec l'Inde par volonté d'affirmer son particularisme, soit 3h45 en été et +4h45 en hiver par rapport à Paris.

VISA MULTI-ENTREE

Il peut être obtenu au consulat ou à l'ambassade la plus proche de chez vous ou tout simplement sur place en arrivant à l'aéroport ou par la route.

- 30US\$ pour 15 jours
- 50 US\$ pour 30 jours
- 150 US\$ pour 90 jours

Il est possible de payer également en euros.

Attention le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour du Népal.

ELECTRICITE

Les prises au Népal sont sur 220 volts et l'écartement des fiches peut varier. Les coupures de courant sont fréquentes et de durées variables en fonction de la saison, mais les hôtels de bon standing dans les grandes villes sont équipés de générateurs de secours.

En cours de trek, il est possible de recharger les batteries de ses appareils dans la plupart des lodges (soit sur prise, soit grâce aux chargeurs solaires ramenés par vous-même). Il vous sera

demandé en moyenne 100RS/heure de recharge, ou parfois jusqu'à 600RS dans les régions plus reculées (ou à l'Everest).

TELEPHONE ET INTERNET

L'indicatif du Népal est le +977.

Il est possible de se procurer gratuitement à la sortie de l'aéroport une carte sim népalaise, chargée de 50RS (il faut fournir son passeport si vous en achetez une à l'extérieur). Vous pourrez ensuite vous procurer les recharges un peu partout. Si le réseau est bon en milieu urbain, c'est en revanche beaucoup plus aléatoire dans le reste du pays (notamment sur les sentiers de trek).

Concernant l'accès à internet, il est toujours possible de trouver des cybers dans les villes. Cependant, la quasi-totalité des hébergements disposent d'une connexion wifi (payante ou gratuite) bien qu'elle ne soit pas toujours très bonne.

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire. Un rappel de son vaccin BCG anti-tuberculeux est recommandé et les vaccins contre la typhoïde et l'hépatite A sont conseillés comme dans d'autres pays. Un traitement antipaludique n'est utile qu'en période de mousson (juin à septembre) et uniquement si l'on se rend au Terai.

La rage étant présente dans le pays, un vaccin préventif évite les premières injections en cas de morsure par un animal mais ne dispense pas de la suite du traitement sur place

Si vous partez en altitude au-dessus de 4500-5000 m, le médicament Diamox peut s'avérer utile et efficace en cas de mal de montagne.

NOS GESTES EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous militons activement pour l'interdiction de la vente d'eau en bouteille plastique. Cette mesure est déjà appliquée sur certaines zones de trekking comme le sanctuaire des Annapurna et est en train de se généraliser sur l'ensemble des parcs nationaux. Nous vous conseillons donc d'amener une gourde d'eau et des pastilles micropur (que vous pouvez vous procurer en pharmacie). Une gourde filtrante peut également être utile pour traiter l'eau de source disponible gratuitement dans les villages, lodges, et aux fontaines.

A Katmandou, ne jamais boire directement l'eau du robinet !

Avant vos départs en trek un savon bio local et un sac à déchets vous seront remis.

L'objectif du sac est de ramener tous vos déchets non biodégradables : plastiques, emballage et boîtes vides accumulés lors du trek en ville dans ce sac afin d'en disposer dans une grande agglomération comme Pokhara ou Katmandou où ces déchets seront séparés et recyclés de manière appropriés

Le savon bio produit localement à pour but de remplacer les shampooings et savons génériques afin de produire moins de déchets plastiques et ne pas polluer les cours d'eau en montagne et dans les parcs nationaux Il peut servir aussi pour le corps, les cheveux et faire de la petite lessive.

EQUIPEMENT ET MATERIEL

Thamel le quartier touristique de Katmandou et dans une moindre mesure Lake side, celui de Pokhara, sont de vastes marchés au matériel de trekking et expéditions et offrent à peu près tout neuf ou d'occasion, à l'achat et à la location, marque, sous-marque et contrefaçon. Les magasins officiels de marque de prestige tel que Millet, The North Face, Vaude, Sherpa, Mamuth, Salewa, ont pignon sur rue à des tarifs compétitifs. Pour l'achat de lunettes de soleil, on recommande cependant de ne pas s'équiper sur place.

Vous pouvez venir avec une valise et la laisser à la consigne de l'hôtel : nous fournissons des sursacs étanches mais pas hermétiques, ce ne sont pas vraiment des sacs aussi il faut que vos affaires dedans soient protégées : soit dans un sac de sport ou sac marin soit dans une série de sacs plastiques.

LODGE EN TREK

Les lodges sont des habitations de locaux aménagés pour accueillir les touristes quand il s'agit d'un village ou des créations artificielles quand il s'agit d'endroits isolés, à l'approche des cols par exemple. Dans la plupart des cas, vous serez logés dans des petites chambres à lits jumeaux, les douches et toilettes étant généralement à l'extérieur. Il est possible de bénéficier parfois de chambres avec salle-de-bain mais parfois il peut également s'agir de dortoirs comme dans les refuges en France (notamment à l'approche des cols ou camp de base et en haute saison). Certains lodges sont plus jolis et mieux situés que d'autres mais à l'échelle d'un village, les tarifs sont uniformisés par la commune.

Des couvertures sont mises à disposition mais sont en priorité données aux porteurs qui n'emmènent pas de matériels et sont donc en quantité insuffisante, en particulier en haute saison.

Les chambres individuelles sont en extra et garanties sous réserve de disponibilité dans les hôtels. En revanche, du fait des conditions citées ci-dessus, elles ne peuvent être garanties dans les lodges.

Même si les réservations des lodge sont faites en avance, le guide doit les reconfirmer la veille car les lodges fonctionnent dans les faits sur le système « premier arrivé - premier servi »

INFOS VOLS

Depuis la France et l'Europe il n'existe que des vols avec escale pour Katmandou. Attention au niveau de vos dates en raison du décalage horaire, on arrive toujours le lendemain du départ à Katmandou mais au retour un vol matinal avec un bon transit permet d'arriver en fin d'après-midi ou soirée à destination. Les compagnies les plus réputées qui desservent Katmandou sont celles des pays du Golfe: Ethiad (via Abu Dhabi) et Qatar Airways (Doha) avec plusieurs vols quotidiens sur la capitale mais aussi Oman Air (via Mascate), et Fly Dubai qui est la compagnie sœur de Emirates (depuis Dubaï).

Les compagnies indiennes Air India (via Delhi) et Jet Airways (Bombay) offrent les meilleurs

temps de vol avec Turkish Airlines (Istanbul) aussi très compétitive mais qui n'assure plus de vol quotidien. Il est possible aussi d'arriver au Népal par la route uniquement depuis Delhi (ce qui est long et pénible, à ne conseiller qu'aux backpackers).

Nous pouvons vous faire des propositions à la carte selon vos dates pour vos vols internationaux.

POURBOIRES

Au Népal comme dans tout le sous-continent indien il est de tradition d'accorder un pourboire, que ce soit dans les restaurants (qui incluent maintenant souvent 10% de service charge) mais surtout à vos guides, Sherpa, porteurs, chauffeurs **et assistant chauffeur**. Un ordre de grandeur sur un trek de 10 jours effectifs est de constituer une cagnotte de 60€ environ /participant – 90 € sur 14-15 jours de trek - à répartir entre toute l'équipe, soit à part égale, soit en respectant la hiérarchie, soit un peu plus pour le guide (cela étant laissé à votre discrétion sur les montants et modalités et selon votre satisfaction) mais ne pas oublier le(s) chauffeur(s) notamment sur les voyages impliquant de grandes distances.

INFOS VEHICULE

Nous incluons dans nos formules standards les transports en véhicule privé avec chauffeur, nous disposons de quelques véhicules ou les louons à une société de transport. Il existe des transports en commun de qualité et surtout sûrs sur les lignes les plus usitées par les touristes comme Pokhara-Katmandou ou tout nouvellement Katmandou-Syabrubhesi (pour ceux qui se rendent au Langtang).

En dehors de ces lignes nous déconseillons les bus locaux, microbus sur les grandes distances en raison des fréquentes surcharges, excès de vitesse, défaillances techniques, manque de repos et imprudence des chauffeurs qui sont la cause d'environ 50 morts par jour au Népal. Localement sur les pistes progressant le long des sentiers de trek (autour des Annapurna et Mustang en particulier) on trouve des jeeps locales que nous pouvons privatiser pour des gains d'étapes et sécurité/confort.

En ville on trouve facilement des taxis partout, tarif à négocier.

INFOS VOLS DOMESTIQUES

Toutes les compagnies aériennes népalaises sont sur la liste noire de la commission européenne (par défaut n'ayant pas sollicité leur contrôle). Nous travaillons exclusivement avec les compagnies les plus fiables et sérieuses comme Buddha Air.

Nous vous informons que le poids limite autorisé, bagage à main et soute compris, concernant les vols à destination des Altiports (Lukla, Jomsom, Simikot..) est de 15kg par personne tout compris (Soute + bagage a main)

Pour les aéroports (Katmandou, Pokhara, Bhadrapur, Bhairawa, Bharatpur, Népaljung...) la limite est de 25kg par personne. Tous kilos en extra seront facturés lors de l'enregistrement et de la pesée par la compagnie aérienne au tarif d'un euro par kilo environ.

INFOS CONDITIONS METEO

Le Népal est un pays subtropical subissant l'influence de la mousson estivale typique du climat en Inde. Les variations d'altitude impliquent de forts contrastes de températures nord-sud et aussi jour-nuit, les températures chutant plus significativement la nuit en altitude.

Le temps est relativement sec de fin septembre à début juin et très humide de mi-juin à mi-

septembre. A Katmandou (1400 m), il fait 27/30°C d'avril à octobre mais seulement de 19/22 °C de novembre à fin février. Bien sûr plus on monte en altitude plus le gradient de température chute. On peut décomposer l'année comme suit :

Mars à mai: températures croissantes, chaud et sec en général avec de plus en plus de brumes de chaleur et possibilité d'orages en mai, période de floraison des rhododendrons, fleur emblème nationale. Avril-mai est la saison optimale pour les expéditions et ascension en Himalaya.

Juin à mi-septembre: la mousson débute entraînant des pluies diluviennes quasi quotidiennes concentrées en fin d'après-midi et soirée, l'intensité diminue lentement courant juillet août pour s'arrêter progressivement la troisième semaine de septembre. Ceci entraîne inondations au Teraï, glissement de terrain sur les pistes et sentiers de moyenne montagne ainsi que prolifération des moustiques et surtout sangsues sous couvert boisés. Ceci ne concerne que les versants sud de l'Himalaya car la période reste idéale pour les treks en zone transhimalayenne (comme Dolpo et Mustang), du fait de températures clémentes, précipitations résiduelles et occasionnelles.

De mi-septembre à fin novembre: la post mousson est la période optimale pour le trekking au Népal avec un ciel limpide et ensoleillé le plus souvent, un climat tempéré en journée, de plus en plus frais en soirée, et offre des paysages verdoyants avant et après les moissons. Possibles chutes de neige cependant.

De décembre à fin février: climat froid et sec hormis la fréquente semaine de mousson hivernale la première quinzaine de février, le froid est relatif selon l'altitude et cela reste une période agréable pour trekker bien équipé en moyenne montagne sous les 3500-4000 m. Au-delà, risque d'enneigement important pour le passage des cols et froid plus intense.

DELAÏ POUR REMPLIR LE FORMULAIRE DE DEMANDE DE VISA NEPAL ET CCMC EN LIGNE :

Pour la pré demande de visa en ligne vous pouvez la faire des réception du voucher d'hôtel [Online Services \(immigration.gov.np\)](https://www.immigration.gov.np/)

Charte de températures au Népal

La température des lieux non indiqués peut être calculée par une simple formule en retirant 1°C tous les 150 m d'altitude supplémentaire.

Places	Altitude	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Kathmandu	1336m	19/2	21/3	25/7	28/10	30/4	29/18	28/19	28/19	27/17	27/12	23/7	20/2
Pokhara	833m	19/6	21/8	26/12	30/15	30/18	29/20	29/21	29/21	28/20	26/17	23/11	20/7
Trisuli	540m	20/7	25/8	30/13	34/17	33/19	33/21	32/20	32/20	31/18	30/15	27/12	23/8
Langtang	3310m	2/-11	3/-10	8/-6	14/-2	17/2	18/7	19/9	18/8	16/7	15/2	9/-8	8/-10
Jomsom	2800m	12/-3	13/-1	16/2	20/4	23/7	25/12	25/14	25/14	23/11	15/09	15/0	13/-2
Marpha	3000m	10/-1	Dec-00	15/3	18/5	19/7	21/11	21/12	21/12	20/11	17/7	14/2	12/0
Lumle	1520m	13/5	14/6	19/10	22/13	22/14	23/17	22/17	23/17	21/16	20/14	16/9	13/6
Jumla	2425m	11/-2	13/-3	17/0	22/3	24/6	24/13	23/15	24/15	23/12	24/6	19/-4	15/-5
Jiri	2000m	13/0	15/1	19/4	22/8	22/12	23/16	23/17	23/17	22/15	20/10	17/4/	14/1
Namche	3450m	7/-8	6/-6	9/-3	12/1	14/4	15/6	16/8	16/8	15/6	2-Dec	3-Sep	7/-6
Tengboche	3870m	4/-9	5/-9	9/-6	12/-4	14/-1	14/3	14/5	14/4	13/2	12/-2	8/-7	6/-7
Ilam	1300m	16/9	18/10	23/14	25/16	25/17	25/18	25/18	25/19	25/17	25/16	21/12	18/8
Chitwan	150m	20/5	25/10	30/20	32/24	36/25	37/26	37/27	35/26	36/27	30/25	28/24	20/4

TRES BONS MOIS DE PRATIQUE POUR LE NEPAL

Mars avril et mi-septembre, octobre et novembre (sauf zone transhimalayenne : mai juin et septembre)

BONS MOIS DE PRATIQUE SUR VOTRE DESTINATION ?

Décembre et mai (sauf zone transhimalayenne: juillet et août)

MOIS A EVITER ?

Juin à août et janvier février pour les treks au-dessus de 4000 m
Zone transhimalayenne : novembre à mars

Note : En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier votre itinéraire au mieux, pour votre sécurité et celle du groupe

SOUVENIRS

La vallée de Katmandou est célèbre pour son artisanat sous différentes formes : **statues en bronze** de Lalitpur (la cité des artistes) que l'on retrouve dans toute l'Asie, **Thangka** (peintures sur soie) représentant des mandalas ou autres thèmes, **Sculpture sur bois**, **gravures en pierre**, **tapis tibétain** en laine, vêtements en **Pashmina** (Kashmir népalais).
Veuillez conserver les quittances de ces objets pour les présenter aux douanes si demandé.

Voici une liste des **souvenirs illégaux ou réglementés** au Népal que l'on ne trouve pas spontanément dans le commerce ayant pignon sur rue.

Objets fabriqués à partir d'animaux et plantes protégés :

- Ivoire d'éléphant.
- Peaux, dents ou os de tigre, léopard des neiges, pangolin.
- Produits réalisés avec des cornes de rhinocéros.
- Yarsagumba (cordyceps sinensis), une plante rare et précieuse utilisée en médecine traditionnelle
- Bois de santal (utilisé en cosmétique ou pour les huiles essentielles).

Artefacts culturels et historiques :

- Statues antiques, manuscrits religieux ou objets sacrés, souvent volés dans des sites historiques ou temples.
- Les Antiquités (plus de 100 ans) nécessitent une autorisation officielle.

Produits artisanaux non autorisés pour l'exportation :

Certains tapis en laine ou pashminas sont des produits de l'exploitation illégale d'enfants ou de femmes : il vous faut vérifier que le produit soit légalement certifié

AVERTISSEMENT SUR L'EXPLOITATION SEXUELLE

Même si le problème n'est pas aussi visible que dans certains pays d'Asie du Sud-Est et en dépit de l'interdiction légale, des activités clandestines sont signalées dans des endroits comme Thamel à Katmandou, où certains salons de massage ou bars sont impliqués, mais ces activités restent illégales et soumises à des sanctions sévères.

Nous recommandons de n'utiliser que les salons de massage ayant pignon sur rue comme la chaîne de Tranquility SPA : <https://www.tranquilityspa.com.np/>

Vous risquez de subir des sollicitations commerciales dans les rues de Thamel. De même des enfants des rues circulent parfois sniffant de la colle et peuvent vous solliciter.

La prostitution au Népal est illégale et strictement réprimée par la loi. Le pays ne reconnaît pas officiellement les « zones rouges » ou ne soutient pas le tourisme sexuel.

Quelques organisations et initiatives clés traitent la protection de l'enfance et de la lutte contre l'exploitation sexuelle au Népal :

UNICEF Népal Site officiel : <https://www.unicef.org/nepal/>

UNICEF travaille sur la prévention de la violence, de la traite et de l'exploitation des enfants.

ECPAT International Site officiel : <https://www.ecpat.org/>

ECPAT est un réseau mondial qui s'efforce d'éliminer l'exploitation sexuelle des enfants, y compris au Népal.

COMPORTEMENT ADÉQUAT

Temples et Monastères :

- Selon la tradition, certains temples hindous n'autorisent pas l'entrée aux non-hindous. L'accès à certains temples est donc interdit ; soyez attentifs aux panneaux.

- Les articles en cuir sont interdits dans les édifices hindous.
- Les circambulations (ou Kora) autour des temples ou stupas se font dans le sens des aiguilles d'une montre : merci de vous montrer respectueux des traditions.
- Retirez vos chaussures avant d'entrer dans un temple ou une maison népalaise.
- Demandez la permission avant de photographier l'intérieur des temples ou lors de cérémonies religieuses.

Code vestimentaire et comportement :

- La salutation traditionnelle au Népal est le "Namasté", effectuée en joignant les deux paumes. Cela signifie littéralement "je m'incline devant le divin en vous".
- Par respect, les Népalais enlèvent généralement leurs chaussures avant d'entrer dans une maison ou un lieu de culte.
- Les aliments ou objets touchés par la bouche d'une autre personne sont considérés comme impurs ou "jutho".
- Toucher quelque chose avec les pieds ou utiliser la main gauche pour donner ou recevoir est considéré comme peu respectueux (on l'utilise pour les ablutions, comme normalement on n'utilise pas de papier toilette au Népal).
- Les tenues légères portées par les femmes sont mal vues, en particulier dans les zones rurales et les temples. Les tenues collantes ou shorts sont tolérés en trek.
- Les démonstrations publiques d'affection sont jugées scandaleuses. Il est cependant courant de se tenir par la main entre amis (ce qui porte à confusion les occidentaux).
- Hocher la tête signifie "Oui", secouer la tête signifie "Non", et un léger balancement de la tête de gauche à droite signifie "D'accord".
- Lever le petit doigt signifie qu'on va ou que l'on cherche les toilettes.
- Vous pouvez accepter une poignée de main offerte par un homme ou une femme, mais n'offrez jamais votre main en premier. Pour éviter tout conflit, effectuez des photographies uniquement après avoir obtenu une autorisation.

CUISINE NÉPALAISE

Le Népal offre une cuisine variée et savoureuse, influencée par ses multiples cultures et régions. L'accent est mis sur les apéritifs et plat principaux, peu d'entrée et encore plus rarement de dessert. Voici une présentation de quelques plats emblématiques :

LES PLATS TRADITIONNELS :

Dhaal Bhat

Considéré comme le plat national, le dhaal bhat est un repas quotidien pour de nombreux Népalais. Il se compose de riz blanc (bhat) accompagné de lentilles en sauce (dhaal) et d'une variété de légumes, pickles (achaar), et parfois de curry de viande. Complet et équilibré, il est souvent servi à volonté, nous le recommandons notamment en trek pour les trekkers affamés. Il présente l'avantage d'être « friendly » pour l'estomac

Où le déguster : partout au Népal mais notamment à Thamel vous trouverez dans un cadre rustique et sans fioriture les enseignes *Thakali Kitchen* ethnies des Annapurna qui s'est fait une grande renommée en tant que cuisinier et propose d'excellent dhaal bhat.

Momo

Ce sont des raviolis vapeur ou frits, farcis avec de la viande (poulet, buffle, porc) ou des légumes (veg momo). D'origine tibétaine, ils sont très populaires au Népal, accompagnés d'une sauce épicée le *achar*. Ils peuvent être dégustés en apéro ou en plat principal.

Shyabaley

Ce sont des chaussons frits fourrés généralement de viande hachée et d'épices. Originaire des communautés tibétaines, le **shyabaley** est croustillant à l'extérieur et juteux à l'intérieur, parfait pour une collation ou un repas rapide.

Où le déguster : Dans les petits restaurants et gargottes tibétaines proche de Boudhanath, Swayambhunath ou à Patan, ces établissements sont souvent reconnaissables aux rideaux des entrées aux motifs géométriques bleus sur fond blanc.

Sekuwa

Une viande marinée (généralement de buffle, poulet ou chèvre) grillée au feu de bois. Le sekuwa est un barbecue népalais populaire, riche en épices et fumé à souhait.

Où le déguster : *Bhaaje ko Sekuwa* est une série de restaurant spécialisée dans ce plat.

Cuisine Newari

La cuisine newari reflète la richesse culinaire de la vallée de Katmandou. Plus diverse qu'ailleurs, elle inclut une variété de mets comme le *chatamari* (crêpe de riz souvent appelée "pizza newari"), le *bara* (beignets de lentilles), *alu tama* (mélange de pommes de terre et pousses de bambou fermentées) et des plats à base de viande séchée et marinée comme le *sukuti* et autres *abats*. C'est une expérience gustative intense, souvent épicée et authentique.

Où le déguster : Très recherché des familles et de la jeunesse népalaise, on trouve le *Harati* à

Naya Bazar au nord de Thamel, de petites échoppes très rustiques près du Durbar square de Patan (Demander le *Honacha*) ou le célèbre rooftop à Kirtipur (*Newa Lahana*)

Gundruk

Un mets traditionnel fermenté, préparé à partir de feuilles de moutarde, épinards ou radis séchées. Le gundruk est souvent utilisé dans des soupes ou comme accompagnement, offrant une saveur légèrement acidulée très appréciée dans la *cuisine rurale* népalaise.

Thukpa

Une soupe de nouilles chaude et réconfortante, d'origine tibétaine, très populaire dans les régions montagneuses. Le thukpa peut être préparé avec des légumes, du poulet ou du yak, assaisonné avec des épices locales.

Juju Dhau

Connu sous le nom de "roi des yaourts", le juju dhau est un yaourt crémeux et sucré originaire de *Bhaktapur*. Il est préparé avec du lait de buffle et est un dessert incontournable.

Dhido

Plat rural classique des *régions montagneuses*, le dhido est une purée épaisse de farine de sarrasin ou millet, souvent servie avec des légumes, des lentilles ou de la viande. Considéré comme très nourrissant et sans gluten, c'est la nourriture quasi exclusive du *Dolpo*.

LES BOISSONS TRADITIONNELS

Tumba

Il s'agit d'une boisson alcoolisée chaude, très populaire dans les régions montagneuses, notamment chez les communautés Limbu et Rai et tibétaine. Préparé à base de grains de millet fermentés, il est servi dans un grand récipient en bois ou en métal. De l'eau chaude est versée sur le millet fermenté, et on boit à l'aide d'une paille métallique. Il offre une chaleur réconfortante, idéale pour les climats froids des montagnes.

Raksi

Le Raksi est un alcool distillé traditionnel, clair et fort, souvent comparé au Saké ou à la vodka. Il est fabriqué à partir de riz, millet, avoine ou maïs fermentés, et distillé artisanalement dans des villages. Souvent servi lors de cérémonies, festivals ou grands rassemblements, son goût est fort, légèrement sucré, avec une touche fumée parfois.

Chang

Le Chang est une bière locale fermentée à base de riz, d'orge ou de maïs. Il est très apprécié des newars mais aussi dans les régions montagneuses, notamment chez les Sherpas. Servi froid ou tiède, il a une faible teneur en alcool comparé au Raksi.

LE PETIT LEXIQUE DU TREKKEUR

L'essentiel pour que votre trek se passe dans les meilleures conditions et pour pouvoir échanger avec les populations locales, se trouve dans cette liste non exhaustive de mots de vocabulaire. Ils ont été écrit phonétiquement de manière à ce que tout francophone puisse les prononcer tel que lu. Bon apprentissage !

Saluer

Namasté : *Bonjour*
Thiksha : *Ça va ? / Ça va*
Danyabad : *Merci*
Swagatam : *Bienvenue/ De rien*
Pheeribéthonla : *A bientôt*
Subaratri : *Bonne nuit*
Subayatra : *Bon voyage*
Ramrochha : *C'est joli*
Ramaylo : *On s'amuse bien*

Randonnée

Tchito : *Vite*
Bistaré : *Doucement*
Zamzam : *On y va*
Ouralo : *Descente*
Oukalo : *Montée*
Sida : *Tout droit*
Daya : *Droite*
Baya : *Gauche*

Indiquer son état

Dukyo : *J'ai mal*
Takailagyo : *Je suis fatigué*
Bhoklaggyo : *J'ai faim*

Météo

Paniparyo : *Il pleut*
Gamlagyo : *Il fait beau*
Garmi : *Il fait chaud*
Jalo : *Il fait froid*

La famille, petits surnoms communs

Didi : *Grande sœur*
Bahini : *Petite sœur*
Dai : *Grand frère*
Bai : *Petit frère*
Bazé : *Le vieux/ grand-père (rien d'irrespectueux)*
Bozio : *La vieille / grand-mère (rien d'irrespectueux)*
Guruzi : *Chauffeur*

Nos amis les bêtes

Jougga : *Sangsues*
Lamkouté : *Moustiques*
Koukoure : *Chien*
Birallo : *Chat*
Baisi : *Buffle*

Alimentation

Daal Bath : *plat traditionnel à base de riz et de lentilles*
Momo : *Raviolis vapeur*
Alou : *Pomme de terre*
Roti : *Galette*
Paouroti : *Pain*
Tarkari : *Légumes*
Piro : *Epicé*
Pani : *Eau*
Mito chha : *C'est bon (délicieux)*
DudhTsia : *Thé au lait*
KaloTsia : *Thé noir*
Masala chai : *Thé aux épices*
Tato : *C'est chaud*
Tchisso : *C'est froid*

Quantité

Chha : *Il y a*
Chhaina : *Il n'y a pas*
Dérei : *Beaucoup*
Torei : *Peu*
Ali ali : *Un petit peu*
Pougyo : *Assez, ça suffit, c'est terminé, on est arrivé*

Commerce

Mango chha : *C'est cher*
Paisa : *L'argent*