



## Conseils pratiques :SENEGAL

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

### I. LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS :

#### ● Le passeport

Le passeport est valable 10 ans. Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile :

- Le formulaire de demande de passeport complété et signé
- le timbre fiscal
- votre carte nationale en cours de validité ou un passeport en cours de validité ou un passeport périmé depuis moins de 2 ans ; sinon, un extrait d'acte de naissance avec filiation complète ou le livret de famille ou celui des parents,
- 2 photos d'identité identiques de face, tête nue, récentes et identiques de format 35X45mm
- un justificatif de domicile récent (avis d'imposition, facture EDF, ...)

La demande de passeport peut être effectuée par un tiers mais la présence du demandeur est obligatoire lors du retrait. Téléphonnez aux instances afin de vérifier que les documents à présenter n'ont pas changé.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site : <http://vosdroits.service-public.fr/F14929.xhtml>

Le passeport doit être valable encore 6 mois après le départ en mission.

#### ● Les billets d'avion :

- **Merci de nous informer de votre réservation par mail avec le montant pour vos abandons de frais. Nous demandons aux volontaires de réserver un billet avec assurance modification et annulation.** Les compagnies aériennes pour le Sénégal sont : Air Senegal, Royal Air Maroc, Vueling Airlines, Brussels Airlines, TAP Portugal... L'aéroport de Ziguinchor est actuellement en construction, il faut donc prendre un vol vers Cap Skirring puis prendre un bus compris dans le billet jusqu'à Ziguinchor.

A l'arrivée à Ziguinchor, l'ONG AGADA, le partenaire de Sens Solidaires viendra vous chercher à la gare routière de la ville pour vous transférer sur votre lieu d'hébergement.

#### ● Les visas : Il n'y a pas de VISA nécessaire pour se rendre au Sénégal.



Référents mission : François Bassene, chargé des projets AGADA : +221 77 237 83 93

Adresse : Rue du General De Gaulle, À l'angle de la rue du Capitaine Javelier, Ziguinchor, Sénégal

## **II. SÉCURITÉ SUR PLACE :**

**Accompagnement du volontaire sur le terrain** : Le volontaire sera en permanence accompagné par le partenaire terrain, notamment dans ses déplacements.

**La France sur place** : **avant votre départ, enregistrez-vous sur Fil d'Ariane, le site du Ministère des Affaires étrangères** : <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>.

**Prenez les informations obligatoires sur** : [Sénégal - Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères \(diplomatie.gouv.fr\)](#) **Sénégal**

**Ambassade de France à Ziguinchor** (permanence téléphonique 24h sur 24) :

Le Consulat de France à Ziguinchor, au Sénégal, est situé à l'Hôtel Le Flamboyant, Rue de France, B.P. 208, Ziguinchor. Voici les coordonnées pour le contacter :

- Téléphone : (+221) 33 991 22 23 & (+221) 77 641 88 30
- Fax : (+221) 33 991 22 22
- E-mail : [acfziguinchor@gmail.com](mailto:acfziguinchor@gmail.com)
- Site web : Consulat de France à Ziguinchor

### **Services de soins et numéro d'urgence sur place :**

- Pompiers : 18 Pompiers Malick Sy : (+221) 33 823 03 59
- SOS Médecin : (+221) 33 889 15 15
- SAMU urgence : 1515
- Commissariat de Ziguinchor Rue Javelier Tél : **33 991 10 13** / 33 991 34 94
- Poste de Police de Yamatogne Tél : 33 991 10 13

## **III. LES VACCINATIONS ET TRAITEMENTS CONSEILLÉS :**

- **Assurance** : vous devez prendre à votre charge une assurance pour les remboursements des soins médicaux sur place et de rapatriement avec Europe ou Mondiale assistance. Si vous avez payé votre voyage avec une carte premier, elle peut servir d'une assurance rapatriement pour renseignement 01 42 77 45 45. Votre propre assurance peut garantir une extension pour des voyages à l'Étranger. Merci de vous renseigner et de nous envoyer l'attestation d'assurance indiquant vos dates de mission avant votre départ.

- **Le certificat médical**

Pour la constitution de votre dossier, il vous sera demandé une attestation de non contre-indication à la réalisation de votre mission, rédigée par votre médecin traitant. Cette visite vous permettra également de discuter avec votre médecin des vaccins universels à remettre à jour, du traitement antipaludéen et de la trousse de pharmacie à apporter.

- **Les vaccinations universelles :**

La vaccination contre la fièvre jaune est fortement recommandée (à pratiquer en centres agréés). Elle est obligatoire en cas de séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud. L'injection est à faire au minimum 10 jours avant le départ, injection valide à vie. Il est indispensable de consulter avant votre départ en mission, un centre de vaccinations internationales ou le service des voyageurs dans les hôpitaux publics, tel l'institut Pasteur, la Salpêtrière.... Ils pourront vérifier que vos vaccinations sont à jour (vaccination antituberculeuse BCG et diphtérie-tétanos-poliomyélite), vous prescrire un traitement antipaludéen et enfin conseiller des vaccinations supplémentaires : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, méningites... Les vaccins reviennent à la charge du volontaire.

- **Le traitement antipaludéen :**

En toute saison, le traitement anti-paludéen est indispensable. La doxycycline est le seul traitement antipaludéen remboursé par la sécurité sociale. Certains traitements peuvent entraîner des effets secondaires (maux de ventre). Je vous conseille la Malarone ou son générique.

- **Quelques conseils sanitaires :**

Au Sénégal, l'eau est un vecteur de transmission de maladies et de parasites (diarrhées, choléra...). L'eau du robinet n'est jamais potable. Des bouteilles d'eau minérale seront mises à votre disposition.

Les diarrhées du voyageur sont fréquentes. Des mesures visant à les prévenir, tel le lavage des mains et la désinfection de l'eau potable, sont essentielles. Dans le traitement de la diarrhée, il est primordial de prévenir et de traiter la déshydratation. Prévoyez une cure de probiotiques 3 semaines avant le départ. Sur place, on peut utiliser des solutions salines spéciales (solutions disponibles en pharmacie ou eau enrichie en sel et en sucre : huit morceaux de sucre et une demi cuillère à café de sel par litre). Il vaut mieux éviter les anti-diarrhéiques qui n'agissent que sur les symptômes. Pour être désinfectée, l'eau doit être bouillie, filtrée (Catadyn), traitée (micropur, hydroclonazole) ou en bouteille. En règle générale, boire beaucoup en cas d'efforts, de chaleur, de diarrhée : préférez les boissons cuites (thé, café) ou capsulées (eau minérale, coca-cola). Évitez tous les produits à base d'eau et de lait : glaces et glaçons, sorbets, lassis ou jus divers. Les légumes et fruits qui ne s'épluchent pas doivent être cuits ou lavés abondamment avec de l'eau propre. Les viandes et poissons devront être bien cuits. Prévoir des lotions hydro alcooliques pour le lavage des mains.

Nous vous conseillons de faire une cure de probiotique avant le départ afin d'éviter les problèmes intestinaux.

## **VI .LA VALISE :**

- **Que faut-il emporter ?**

Prévoyez des vêtements d'été légers et larges en coton ou en lin, un pull pour les soirs et un Kway en cas de pluie ainsi que des protections contre le soleil (lunettes de soleil et chapeau), et des chaussures montantes de randonnées pour marcher dans le bush épineux, des sandales (évités de marcher pieds nus prévoir des tongs pour les douches). Il est aussi important de prévoir des vêtements plus longs pour les excursions sur le terrain. Il est conseillé aux femmes particulièrement d'éviter de porter dans les lieux publics des vêtements qui laissent les jambes et les épaules découvertes.

Munissez-vous de masques chirurgicaux ou FFP2 dans les transports locaux. Si vous portez des lentilles de contact, prévoyez des lunettes de vue à cause de la poussière. Par respect pour les coutumes locales, éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes. Pensez également à emporter de la crème solaire et du produit anti-moustiques.

Une lampe torche et des jumelles seront utiles. Apportez un appareil photo. Pensez à prendre une serviette de bain, un petit oreiller, un sachet de lessive et des pinces à linge. Les draps et la moustiquaire sont fournis sur place.

- **Téléphone :**

Si vous souhaitez appeler en France ou être appelé, vous pourrez acheter sur place une carte SIM locale (environ 1 euro ), avec un numéro local vous pourrez communiquer via Whatsapp ou laisser votre numéro à vos proches pour être joint. Le coût d'un appel du Sénégal en France avec un téléphone français est très élevé ainsi que la consultation d'Internet sur un smartphone à partir du Sénégal, pensez donc bien à désactiver votre connexion en arrivant. Il y a la possibilité de faire une extension pour un mois avec votre opérateur français avant départ mais je vous conseille de vous rendre chez Orange en arrivant sur place et d'installer l'application MaxIt qui vous permettra de recharger votre crédit ainsi que votre connexion internet au fur et à mesure. Par contre votre portable peut être utile pour faire des photos et les positions GPS dans le cadre de la mission.

- **Argent :**

La monnaie utilisée est le franc CFA (1€ =655 FCFA environ). L'usage de la carte bancaire (visa et mastercard) est peu courant mais limité aux grandes villes et peut impliquer des frais supplémentaires. On peut échanger des euros à l'aéroport de Dakar mais pas à Cap Skirring. Vous pouvez aussi vous rendre dans les banques où dans les commerces locaux des villes pour échanger votre argent. Tous les frais liés à la logistique de la mission (nourriture, eau, logement, transport) sont pris en charge par Sens Solidaire. Par contre, les frais des visites touristiques le week-end sont à la charge du volontaire ainsi que les « extra » (boissons, souvenirs, cartes sim ...).

- **Papiers :**

- Pensez à scanner tous vos papiers et à les mettre dans votre boîte mail afin de les rendre accessibles en permanence : passeport, visa, pièce d'identité, carte d'assurance maladie, contrat d'assurance, billet d'avion...

-Si vous suivez un traitement médical régulier, pensez à prendre vos ordonnances

- Transmettez aussi vos coordonnées à vos amis ou votre famille

-Pour la mission, pensez à prendre un bloc-note, une pochette en plastique et des stylos

- **Trousse à pharmacie :**

Votre trousse devra comporter au minimum : un antalgique du type paracétamol, un antiseptique intestinal, un antidiarrhéique, un antispasmodique, de la crème solaire, de la crème hydratante pour brûlure, un désinfectant externe, des pansements antiseptiques cutanés, une bande de contention, du sparadrap (ainsi que des ciseaux pour l'utiliser), et du matériel stérile, sirop ou pastilles contre les irritations de gorge et la toux. N'oubliez pas d'y joindre aussi de quoi traiter rhinites et bronchites, très fréquentes à cause de la poussière, de la pollution des véhicules et des tas d'ordures, ainsi que du désinfectant pour les mains et les masques anti covid homologués.

***Nous restons disponibles pour toutes questions au 06 73 76 60 13 - Bonne préparation à la mission !***