



# Infos pratiques Panama

Dernière mise à jour le 11/10/2023

## Visa et passeport au Panama

Les formalités d'entrée dans le pays : visa, passeport, permis de conduire

*En bref : Voyageurs canadiens, français, belges ou encore suisses, vous avez 3 mois maximum en tant que touristes pour découvrir le Panama. Quelques points sont toutefois importants à savoir avant votre départ.*

Vous êtes en pleine préparation de votre voyage au Panama et vous vous demandez quelles sont les formalités administratives pour être en règle lors de votre séjour au **Panama** ? Que vous soyez dans les [préparatifs](#) ou tout simplement curieux dans l'optique d'une future expérience au Panama, vous trouverez ici toutes les informations utiles pour voyager en toute tranquillité.

## Le passeport : sésame pour voyager librement au Panama

La première chose à laquelle il faut être particulièrement attentif, c'est votre passeport. Si vous n'en avez pas encore, vous pouvez alors en faire la demande auprès des autorités compétentes. La carte d'identité n'est pas suffisante pour voyager au Panama. C'est d'ailleurs sur votre passeport que le service d'immigration panaméen apposera le tampon de votre visa touristique avec la date d'entrée sur le territoire.

### Vérifiez bien la durée de validité de votre passeport

En effet, le premier réflexe que vous devez avoir est de **vérifier la validité de votre passeport**. Cela vous laissera alors du temps pour anticiper tout renouvellement. Ça serait dommage de devoir reporter son [voyage](#) alors que l'on s'y était [bien préparé](#) !

En plus d'avoir un passeport valide le jour de votre départ, assurez-vous qu'il soit toujours valide **au moins 3 mois** après votre retour de vacances. Pour les ressortissants de l'espace Schengen c'est la même règle pour tous. Sinon, vous risqueriez de rencontrer des difficultés pour embarquer...

### Vous faites escale aux États-Unis ?

C'est peut-être un détail dans votre voyage mais il convient de souligner l'importance de cette formalité. Parce que si vous transitez ou envisagez de passer par les États-Unis, il vous sera demandé une autorisation de voyage aux États-Unis, aussi appelée **ESTA**. Et ce, même pour une escale extrêmement courte. Nos amis québécois ne sont quant à eux pas concernés par l'ESTA.

Pour l'obtenir, il suffit d'en faire la [demande avant votre départ](#) auprès du Département de la Sécurité Intérieure des États-Unis (la navigation est possible en français). Il vous suffira de vous munir de votre passeport et d'une carte bancaire afin de régler les 21.00 USD requis pour la délivrance de cette autorisation de voyage.

Vous vous êtes récemment rendus aux États-Unis ? Dans ce cas, il se peut que votre ESTA soit encore valable. Il suffit de vérifier le statut de votre [autorisation](#).

Il peut arriver que certains Européens fassent escale via un aéroport canadien. Dans ce cas, après avoir réservé votre billet d'avion, pensez à faire la demande de l'AVE (Autorisation de Voyage Electronique) sur le site du [Gouvernement du Canada](#). Il vous coûtera 7.00 CAD.

### Le tampon sur votre passeport à votre arrivée au Panama



Dès votre arrivée sur le territoire panaméen et quel que soit le point d'entrée et le mode de transport (par voie terrestre, aérienne ou maritime), **assurez-vous que le tampon avec votre date d'entrée au Panama vous a bien été apposé par un agent du contrôle migratoire.** Il se peut que l'on vous demande combien de jours vous allez rester et où vous logerez (donnez le nom du premier hôtel où vous dormez). Rien de bien sorcier ! L'absence de ce tampon sur votre passeport constitue une infraction grave au regard de la loi panaméenne. Une fois cela fait, vous n'aurez plus qu'à profiter de vos vacances au Panama !

## Un visa est-il nécessaire pour notre séjour au Panama ?

### Le visa touristique pour les ressortissants étrangers

Pas besoin de demander un visa puisqu'aucun visa n'est nécessaire pour un séjour touristique de moins de 3 mois au Panama, et ce, quelle que soit votre nationalité. Vous aurez alors un **visa touristique valable 3 mois** à compter de votre entrée sur le territoire panaméen grâce au fameux tampon apposé sur votre passeport, au moment de passer les douanes.

Vous êtes résident du Canada, de la Suisse, de la Belgique, de la France ou encore du Luxembourg ? Considérés comme « *paises amigos* », le visa touristique qui était de 6 mois jusqu'à septembre 2021 est désormais aussi de 90 jours. Tout comme le permis de conduire, dont la durée de validité au Panama est également de 3 mois.

### La preuve de sortie de territoire

Autre formalité mais pas des moindres. A votre passage à la migration du Panama, il vous sera demandé de justifier votre retour au pays ou, plus généralement, une sortie du territoire afin de respecter la durée de votre visa touristique. Pour cela, il vous sera exigé une preuve concrète de votre sortie de territoire : un billet retour vers votre pays d'origine sera amplement suffisant !

Dans le cadre d'un voyage multi-destinations avec le Panama comme étape de votre périple, vous devrez alors prouver votre intention de rejoindre un autre pays par la suite. Il suffira de présenter un billet d'avion, une réservation d'hôtel ou un ticket de bus si vous passez par les frontières terrestres voire un visa du pays concerné. Tant que vous justifiez votre sortie de territoire, on est tout bon.

### La preuve de solvabilité financière

**Même si c'est rare concernant les ressortissants européens et nordaméricains, une preuve de solvabilité financière couvrant votre séjour peut être demandée, actuellement 1000.00 US-Dollar par personne.**

### Le permis de conduire

Il est vrai que si vous envisagez de [louer un véhicule](#) pour circuler à travers le pays, il vous faudra impérativement présenter votre permis de conduire afin de pouvoir conduire au Panama. Et on parle bien de votre permis de conduire physique puisque les permis de conduire scannés ou en photo sur votre téléphone portable voire une photocopie ne sont pas reconnus au Panama.

La bonne nouvelle est qu'il ne vous sera pas exigé d'avoir un permis de conduire international, votre permis de conduire délivré dans votre pays d'origine fera très bien l'affaire ! Vous pourrez ainsi prendre la route en toute liberté.

#### Attention

Que vous soyez ressortissant français, canadien, belge, suisse ou encore luxembourgeois, votre permis de conduire sera uniquement valable pour une durée de 3 mois.

### Vous souhaitez séjourner plus de trois mois ?



Peut-être avez-vous idée de rester plus longtemps au Panama ? Vous êtes dans l'optique de vous y installer, d'y travailler temporairement, ou encore de prendre votre retraite au Panama ?

En résumé : les formalités d'entrée au Panama



- Bien vérifier la date d'expiration de votre passeport et s'assurer qu'il sera encore valide 3 mois après votre retour
- Prévoir l'ESTA si vous faites escale sur le sol US-américain ou bien l'AVE si vous transitez par le Canada
- S'assurer du tampon sur votre passeport avec la date d'entrée au Panama
- Être en mesure de justifier sa sortie de territoire
- S'assurer d'être en possession de son permis de conduire

## Vaccin pour le Panama : on fait le point avec vous avant de partir !

Vaccins obligatoires, recommandés : quels vaccins sont nécessaires ?

*En bref : Pas de vaccin obligatoire pour venir au Panama, mais quelques recommandations à prendre en compte tout de même. Si vous arrivez d'un autre pays d'Amérique latine ou des Caraïbes, celui de la fièvre jaune peut vous être exigé. Une seule injection du vaccin est suffisante à vie. Pensez-y !*

Rassurez-vous, un voyage au Panama n'implique pas de se faire vacciner contre tout ce qui pourrait exister comme maladies. Les conditions sanitaires au Panama sont correctes pour le voyageur, on y trouve notamment une bonne qualité de soins médicaux (surtout vrai dans les grandes villes du pays).

Comme lors de tout voyage, il y a quand même quelques précautions élémentaires à prendre, notamment faire attention à ce que l'on boit et ce qu'on mange. L'eau est potable au Panama sur tout le territoire, excepté du côté de Bocas del Toro et des îles San Blas. Dans ces régions, privilégiez l'eau en bouteille. Et pensez bien à vous laver régulièrement les mains, surtout avant de manger !

## Des vaccins obligatoires pour le Panama ?

Bonne nouvelle ! **Aucun vaccin n'est obligatoire** pour aller au Panama. Mais quelques recommandations tout de même.

Il n'y a plus de **virus de la fièvre jaune** en Amérique centrale depuis son **éradication** dans la région en 1976. Plus besoin donc de faire la vaccination contre la fièvre jaune si vous venez dans cette zone.

Cependant, il est bon de noter que si vous comptez poursuivre votre voyage en Amérique du Sud ou que si vous en revenez (3 mois avant votre arrivée au Panama), le vaccin contre la fièvre jaune vous sera demandé en provenance de nombreux pays.



En ce qui concerne les [\*\*moustiques\*\*](#), peu de voyageurs décident de suivre un **traitement antipaludique** avant de venir au Panama ([Darién](#) inclus), notamment parce que les cas de paludisme sont très rares ici et dans des zones vraiment reculées.

## Quels vaccins peuvent être recommandés pour mon voyage au Panama ?

Si vous prévoyez un long séjour (10 jours ou plus) dans le Darién, le vaccin recommandé en priorité est celui contre la **fièvre jaune**. Il nécessite une seule injection dans un centre de vaccinations et est valable à vie sur le carnet de vaccination.

Sinon, on vous recommande d'être à jour dans les vaccins habituellement demandés, le calendrier vaccinal de votre pays (généralement une petite liste qui comprend les vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'*Haemophilus influenzae* B, le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons ou encore la rubéole).

### Adapter les vaccins à ses besoins

Pour un séjour dans les îles caraïbes de Bocas del Toro, à profiter des plages de sable blanc et des paysages paradisiaques, pas sûr que vous ayez besoin d'être vacciner contre la rage...

En revanche, si vous comptez faire du volontariat dans un refuge ou barouder un petit peu sans toujours savoir dans quelle aventure vous vous embarquez, la vaccination peut être recommandée.

Vous l'aurez compris, les recommandations que l'on peut trouver sur les différents sites (Institut Pasteur, ambassades, ministères de la santé, Organisation mondiale de la santé) sont à adapter à chacun.



#### Bon à savoir

Généralement, les vaccins recommandés sont les vaccins contre l'hépatite A, l'hépatite B, la fièvre typhoïde et la rage. Encore une fois (on a l'habitude de répéter, Marc n'est plus tout jeune après tout), ce ne sont que des recommandations. Ces vaccins ne sont pas obligatoires pour rentrer, c'est à vous de décider s'ils ont un sens suivant vos conditions de séjour.

### Où se faire vacciner ?

Votre médecin traitant est habilité à vous vacciner contre tous les vaccins cités plus haut, excepté celui contre la fièvre jaune. Profitez-en pour faire un petit bilan santé avec lui avant un voyage à l'étranger !

Si vous devez vous faire vacciner contre la fièvre jaune, en France il faudra prendre rendez-vous et vous rendre dans un des centres de vaccination internationale au service des maladies infectieuses, les seuls habilités pour ce type de vaccin. On vous



remettra un certificat international de vaccination que l'on pourra vous demander de présenter dans certains pays.

## Quand se faire vacciner ?

On vous conseille de vous y prendre un peu à l'avance. Certains vaccins nécessitent plusieurs injections espacées dans le temps, ou ne sont actifs qu'au bout d'un certain temps (2 semaines la plupart du temps).

De plus, en France, à moins de vous rendre à l'Institut Pasteur directement, vous aurez à vous présenter dans un centre de vaccination contre les maladies infectieuses et tropicales uniquement sur rendez-vous.

## Que mettre dans ma valise pour mon voyage au Panama ?

La valise idéale pour mon voyage au Panama et sa multitude de microclimats et sa diversité d'activités

*En bref : Il n'est pas si simple de faire sa valise pour visiter le Panama. Pays au paysages si variés, il faut penser aux différentes ambiances et activités à faire.*

A l'heure de faire vos **valises pour le Panama**, vous pourriez croire que mettre dans vos bagages une paire de tongs et trois shorts suffisent pour voyager dans un pays tropical. Quelques indications de choses indispensables pour le contenu des bagages.

## Chaleur et humidité la norme à Panama

Le Panama se situe en **Amérique centrale**, dans la zone intertropicale proche de l'équateur. Vous y aurez donc chaud et le contenu de votre valise est à prévoir en conséquence : shorts, maillots de bain, t-shirts et chaussures ouvertes seront très appréciés.

Méfiez-vous de la force du soleil et prévoyez de la crème solaire. Ceci dit, attention : cette dernière est considérée comme un liquide. Pensez alors aux restrictions des compagnies aériennes et ne la mettez pas dans votre **bagage cabine ou bagage à main**, mais bien dans le bagage en soute avec tous les contenus liquides ! Sinon, il vous faudra rapidement vous en procurer sur place afin de ne pas ressembler à une écrevisse.

A noter

Au Panama, les températures restent stables toute l'année et varient en fonction du lieu où vous vous trouvez. Il fera très chaud à basse altitude et sur les côtes, et plus vous monterez en altitude, plus il fera froid, enfin... frais.

## Tenues légères et respirantes

Au Panama, quelle que soit [la saison](#), l'humidité est ambiante. Si vous ne voulez pas vous retrouver avec le contenu de votre bagage à essorer au bout du troisième jour, il est recommandé d'emporter un bagage avec des **vêtements qui sèchent vite**.

Des **habits longs et légers** peuvent être bien utiles pour les randonnées en forêt ou les soirées. Bien qu'il fasse chaud, c'est la meilleure protection contre les moustiques.

## Se méfier de la fraîcheur en altitude et dans les lieux climatisés

Pour la fraîcheur du soir, prévoyez une petite laine. Elle vous sera également utile en montagne, même s'il n'y fait pas froid non plus. Un sweat ou une polaire ne seront pas de trop dans votre valise.

Par contre, sachez que les endroits climatisés sont froids. Si vous avez prévu d'aller faire des emplettes dans les centres commerciaux de la capitale, de prendre des taxis ou des bus, d'être transporté en 4x4 jusqu'aux [San Blas](#) ou de visiter un musée, par exemple, c'est là que vous risquez d'avoir la goutte au nez.



## Quelles sont les bonnes chaussures à emporter ?

Tout dépend de votre projet de voyage, mais une paire de chaussures ouvertes et respirantes sera indispensable pour la plage (tongs, sandales, etc.).

Si vous êtes adepte de la plongée et des balades en bateau, des chaussures exprès pour marcher dans l'eau pourront vous éviter de vous blesser (on évitera de marcher sur les coraux !).

Pour ceux qui souhaitent randonner, une bonne paire de chaussures de marche, hautes ou basses (ou une paire de tennis confortables) selon votre niveau, imperméables et avec une semelle solide sera indispensable.

### Astuce

Pensez à les porter au préalable et ne les rangez pas directement dans votre valise si vous les avez achetées neuves avant de partir. Sinon, ampoules assurées !

## Des vêtements contre la pluie

Bien qu'il y ait une saison sèche et une saison des pluies, il pleut presque toujours quelque part sur l'isthme de Panama. Rassurez-vous, la [météo](#) reste très agréable ! Les saisons sont en général inversées entre la mer des Caraïbes et l'océan Pacifique.

Une averse se dit « aguacero » en espagnol, et d'une manière plus imagée on dit aussi « palo de agua/de lluvia » (littéralement « bâton d'eau / de pluie »). Autant vous dire qu'il faut être bien couvert si on n'a pas un toit sur la tête au moment où le grain va tomber. Si vous avez un sac à dos à protéger, une veste imperméable ou une cape de pluie feront l'affaire.

Aussi, pour vos escapades marines ou pluvieuses, un **sac étanche sera d'une grande utilité** pour protéger vos papiers et votre appareil photo.

## Une valise adaptée au style de voyage, et un petit sac pour les escapades!

Adaptez le style de valise à votre type de voyage : plutôt **valise à roulettes** ou **sac à dos** ?

Cela dépendra essentiellement de votre mode de transport. Il est recommandé de glisser un petit sac à dos en plus dans la valise cabine pour emporter quelques affaires lors de vos excursions, immersions ou randonnées à la journée (pour deux jours dans les San Blas par exemple!) et éviter de devoir transporter tout le contenu de vos bagages. Vous pourrez laisser le reste à votre hôtel ou **en consigne** dans une de [nos bases d'accueil](#), par exemple.

## Mode de transport choisi : bus, avion, voiture

- **Bus** : privilégiez le sac à dos et emportez le strict nécessaire sans vous surcharger. A noter : la plupart des bus longue distance sont climatisés. Vous apprécierez la polaire, le pantalon et les chaussures fermées. N'oubliez pas d'emporter un cadenas (« candado » en espagnol) si vous allez dans des auberges de jeunesse. Il vous sera utile pour **garder vos affaires en sécurité**. Prenez toujours vos papiers et objets de valeur avec vous dans le bus.
- **Voiture** : voyagez avec des **valises souples**, vous pourrez les tasser ici et là. Les valises à roulette sont peu flexibles et représentent une perte de place. Embêtant si le véhicule est déjà bien chargé et impossible à caser dans le 4x4 puis dans le bateau regroupés des Gunas pour se rendre aux San Blas !
- **Avion** : tout est possible, mais certains petits « coucous » sur les vols internes vous limiteront dans le poids de **votre équipage** et vous devrez payer des frais additionnels par kilogramme supplémentaire à l'embarquement.

## Randonnées et snorkeling : équipements à prévoir



Ceux qui ont choisi de faire des randonnées lors de leur séjour au Panama devront penser à se munir de l'équipement adéquat : de bonnes chaussures, éventuellement du **matériel de camping** (attention au poids maximum et aux articles interdits autant dans les bagages en soute que dans les bagages cabine), de bonnes protections contre le soleil, chapeau ou casquette, des vêtements longs pour les passages dans la [jungle du Darién](#), une lampe frontale pour les balades (très) matinales, une serviette dry-fit, un bon anti-moustique, une **trousse de toilette et à pharmacie** pour les petits bobos (et pas uniquement pour un séjour dans le Darién...).

Si vous souhaitez faire l'ascension du [volcan Barú](#), prévoyez d'ajouter dans votre valise le nécessaire contre le froid, car c'est le seul endroit au Panama où les températures descendent et avoisinent les 5 °C de nuit. Ah, et il faudra y ajouter le vent qui fera en plus baisser la température ressentie.

Pour les amateurs de **snorkeling**, apportez vos masques et tubas même si vous en trouverez en location, le pays regorgent d'ilots, îles et archipels autant côté Pacifique que Caraïbes, cela serait dommage de manquer le spectacle sous-l'eau ! Pour les connaisseurs de plongée sous -marine le spot c'est le parc National de Coiba !

## Sortir au Panama

Les Panaméens sont propres sur eux et aiment bien se vêtir pour leurs sorties nocturnes.

**Autant dans certains casinos, bars, restaurants que dans les administrations publiques vous pouvez vous voir refuser l'accès avec un look tongs et short !** Pour les **salseros** et autres adeptes des danses latines, et en fonction de l'endroit où vous allez, la chemise, la robe, les talons et le petit sac à main sont bien vus mais pas forcément obligatoires. A vous de voir au moment de faire votre valise!

## Quels souvenirs puis-je rapporter ?

Nous vous recommandons de voyager léger et de ne pas excéder le poids du bagage enregistré. **Ne vous surchargez pas** d'accessoires inutiles. La moitié de la valise n'est jamais utilisée.

Laissez-la vide à l'aller pour la remplir d'artisanats et de souvenirs : vannerie, [tissage kuna](#) (molas) ou autres « buhoneras » (babioles), etc. Vous devriez trouver votre bonheur pour quelques balboas et cela vous évitera de payer un excédent de bagage ou des valises supplémentaires.

Un conseil : oubliez votre chapeau, vous trouverez de beaux [« Panama »](#) à votre arrivée.



## Voyager, payer et retirer avec sa carte bancaire au Panama.

La carte bancaire reste le moyen de paiement le plus simple au Panama bien que l'espèce soit encore indispensable.

*En bref : La carte bancaire est un moyen de paiement très utilisé au Panama, mais prévoyez systématiquement de l'espèce avec vous et anticipiez vos retraits dans les distributeurs. Certains endroits appréciés des voyageurs ne possèdent pas d'ATM. Pour louer une voiture, il vous sera demandé une carte de crédit pour la caution et non de débit. Ne vous fiez toutefois pas à ce qui est indiqué sur votre carte, notamment pour les Français. Il est souvent indiqué « débit » bien qu'elle soit « crédit ».*

Toutes les dépenses préalables (voyage, chambre d'hôtel, location...) peuvent en général être payées par cartes bancaires débit/credit ou par virement depuis la France. Ces paiements sont acceptés au Panama. Les retraits se font aussi facilement à travers tout le pays, il sera toutefois important de vérifier d'avoir la bonne carte bancaire pour la location de véhicule.

## La carte bancaire au Panama, le meilleur moyen de paiement ?

Lorsque vous êtes en [voyage au Panama](#), la carte bancaire/carte à puce/carte bleue, est LE moyen de paiement le plus simple et le plus économique. De plus en plus d'hôtels acceptent les cartes bancaires internationales (pour ne pas dire tous les hôtels). Ne soyez pas surpris si vous n'avez pas à taper votre code secret, cela arrivera souvent.



Dans les autres cas, vous trouverez souvent et un peu partout des distributeurs automatiques (appelés « cajeros » ou « ATM » au Panama). Quand vous retirez de l'argent au Panama, deux types de frais peuvent s'appliquer. Lors de la transaction, la banque nationale dans laquelle vous retirez prélève une commission aux alentours de 6.00 USD par retrait, sur n'importe quel montant qui sera effectué (250.00 USD maximum par retrait au Panama). Puis ajoutez celle de votre banque, car la plupart des banques françaises appliquent des frais pour les retraits à l'étranger (pas toutes). Renseignez-vous auprès de votre banquier !

Aujourd'hui, les banques s'ouvrent de plus en plus à l'international, ce qui facilite grandement le quotidien en voyage. Pensez à regarder également du côté des banques en ligne, beaucoup proposent des retraits/paiements sans frais !

Il est également possible de trouver des bureaux de change dans la capitale à Panama City, mais on les déconseille généralement aux voyageurs. Sachez que leurs taux sont élevés. Au besoin, demandez lors de votre [briefing](#) avec un membre de l'équipe ToutPanama à votre arrivée, nous saurons vous orienter. Quelques banques proposent aussi le change d'euros, mais elles ne courrent pas les rues. Si vous disposez d'une carte bancaire de type Visa ou Mastercard, vous pourrez retirer de l'argent auprès de tous les distributeurs automatiques de billets.

## Où et comment retirer de l'argent ?

On trouve des distributeurs à l'aéroport dès votre arrivée. La capitale regorge de distributeurs. Ils sont présents dans toutes les villes importantes, moins vrai dans les régions reculées, notamment dans les petits villages comme par exemple Santa Catalina et il n'y en a aucun dans l'archipel des [San Blas](#).

Pour retirer en espagnol, si la langue française n'est pas disponible :

Il suffira d'introduire la carte bancaire dans l'ATM puis taper son code secret.

Pour effectuer le retrait, il faudra alors sélectionner « *retiro* » puis la machine vous proposera de sélectionner entre 3 options : « *Corriente* », « *Ahorro* » et « *Línea de crédito* », lesquelles correspondent respectivement à « *compte courant* », « *compte épargne* » et « *compte crédit* ». Après votre choix, selon votre compte bancaire, n'oubliez pas de cliquer sur « *Impresa* » pour recevoir le ticket de reçu si vous le souhaitez.

## Carte bancaire de débit ou de crédit pour la location de mon véhicule ?

Votre carte bancaire est-elle de débit ou de crédit ? Laquelle utiliser pour la [location d'une voiture](#) ou d'un véhicule 4x4 au Panama ?

Éternelle question et source d'agacement de dernière minute !

Petit rappel

Pour toute location de voiture au Panama (et comme à peu près partout dans le monde), la possession d'une carte de crédit est obligatoire !

Et ce, afin de bloquer la caution dans le plafond de paiement (sans faire de débit, donc). Il n'est pas possible de payer en espèces.

Or, de plus en plus d'organismes bancaires (généralement français) inscrivent le mot « *DEBIT* » (pour débit immédiat) sur la carte en question alors que c'est bel et bien une carte de crédit. Petit jeu des banques françaises pour amener subtilement (ou pas) à payer plus cher ce que l'on avait déjà souvent gratuitement. La plupart des cartes bancaires françaises sont de crédit.

Malheureusement, cela sème le trouble, car sur les vraies cartes de débit il est impossible de faire crédit (logique) et donc de bloquer une caution. Cela résulte en un débit sur le compte mais pas de crédit sur le compte du loueur. Très difficile à annuler/rembourser. Ces vraies cartes de débit sont totalement refusées pour les cautions.

Conséquences : le loueur vous demandera de souscrire à toutes les assurances possibles, ce qui gonflera considérablement le tarif (entre 1,5 et 2 fois le prix proposé dans nos devis) sur le coût de votre location. Il est donc conseillé d'anticiper un changement de carte bleue auprès de votre organisme bancaire pour avoir une carte avec inscrit crédit dessus.

Vous savez désormais tout, bonne route !



## Le moustique au Panama : danger ou pas ?

On ne l'aime pas, ça pique, ça démange. Comment bien se préparer contre les piqûres de moustique lors de mon voyage au Panama ?

*En bref : Un simple répulsif à moustique sera efficace. Pensez à vous en procurer avant de partir. Autrement, sachez qu'au Panama il est très facile d'en trouver dans les supermarchés ou en pharmacie. Souvent moins cher ici et beaucoup plus efficace !*

Comme chaque voyage, il est normal de se poser tout un tas de questions avant de partir. La question des moustiques revient souvent, surtout quand on prévoit des vacances au soleil et dans des **zones tropicales**. Tout comme en France ou au Canada, les moustiques sont présents au Panama, mais rassurez-vous, **ils ne nuiront pas à votre voyage**, loin de là.

## La présence du moustique au Panama

Que ce soit en Asie du Sud, en Amérique centrale ou dans le reste du monde, les moustiques sont effectivement présents au Panama. Mais à quel niveau ?

On le sait tous, et c'est la raison pour laquelle on se questionne avant son voyage, que les piqûres de moustiques sont vecteurs de contaminations et de maladies infectieuses. Les plus connues de toutes sont le **virus du Chikungunya** transmis par les piqûres du moustique-tigre (= *Aedes albopictus*) bien plus présent dans les Antilles qu'en Amérique, le **paludisme**, le **Zika** (questions fréquentes notamment chez les femmes enceintes par exemple) et l'**encéphalite japonaise**. Ces dernières peuvent se trouver sur le territoire panaméen, mais les cas sont extrêmement rares pour le souligner.

Il faut savoir que le risque 0 n'existe pas, mais le ministère de la Santé panaméen lutte contre les moustiques toute l'année pour limiter leur prolifération (fumigations répétées pour démoustication, la chasse aux eaux stagnantes) et limiter la propagation des vecteurs de parasites.

Pour vous donner une idée : la dernière vague du virus Zika date de 2016, mais finalement bien moins présent qu'en Europe ou en Amérique du Nord à la même époque. Depuis, on ne compte que quelques cas isolés mais rien d'alarmant. Nous sommes bien loin d'être en pleine épidémie !

On ne rencontre que très peu de maladies dues aux piqûres de moustiques au Panama, le nombre de cas de dengue par exemple reste faible. Y compris en ce qui concerne la **fièvre jaune**, il peut être conseillé de se faire vacciner uniquement si vous comptez voyager dans la région du Darién et que vous prévoyez d'y rester une longue durée – contrairement à d'autres pays d'Amérique latine, et notamment en Amérique du Sud, où il est obligatoire.

### Bon à savoir

Si vous arrivez au Panama par un autre pays d'Amérique centrale ou latine, il est possible que le vaccin de la fièvre jaune soit obligatoire.



## Les gestes préventifs à adopter

Le principal souci lorsque l'on se fait piquer par un moustique... c'est surtout que ça démange ! C'est pour cela que quelques petits gestes préventifs peuvent être appliqués de suite pour éviter au maximum de passer son voyage à se gratter !

### Mais alors, quels sont ces gestes ?



1. Vous pouvez opter pour les bracelets « Para'Kito » qui sont particulièrement appréciés par les enfants. Ces anti-moustiques résistants à l'eau contiennent plusieurs types d'huiles essentielles comme la citronnelle prévues pour troubler le radar olfactif des moustiques ! Leur efficacité est parfois critiquée, mais comme de nombreux voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama l'affirment : « *c'est mieux que rien du tout !* ».

2. Il est vrai que c'est généralement lorsque la nuit tombe que l'on commence à sentir les premières petites piqûres... des femelles (bien souvent à l'heure de l'apéro !). Vous pouvez alors vous munir d'un spray répulsif anti-moustique. Le plus connu ici au Panama va être le « Off », il fera pleinement l'affaire. Vous serez protégé des piqûres et donc d'éventuelles transmissions. Ces types de sprays sont le plus souvent trouvables en supermarché, pharmacie et parapharmacie (vous pouvez bien sûr vous les procurer avant le départ : Insect Ecran, Cinq sur Cinq...). Sachez qu'au Panama, vous trouverez des produits anti-insectes, insecticides et répulsifs très facilement dans toutes les boutiques et bien souvent moins chers. Vous pouvez également vous munir d'une crème apaisante du type Apaisyl pour calmer vos démangeaisons.

3. Enfin, n'hésitez pas à privilégier le **port de vêtements longs**, cela diminue aussi le risque d'une éventuelle piqûre de moustique. Légers, bien évidemment, il fait quand même relativement chaud et l'idée n'est pas de se couvrir comme si vous alliez au sport d'hiver ! Pensez également à avoir ce réflexe pour vous protéger contre les moustiques et autres insectes lors de vos balades en forêt tropicale.

#### Bon à savoir

Sachez que la plupart des hôtels au Panama sont munis de moustiquaires dans les lieux le nécessitant, donc pas de mauvaise surprise au réveil, les moustiques ne vous auront pas eu !

Encore une fois, c'est un sujet qui est très souvent abordé, mais qui, une fois sur place, ne pose généralement aucun problème. Lisez les [carnets de voyage](#), vous verrez qu'il **n'y a pas à s'inquiéter**. Et puis, ce n'est pas la petite bête qui va manger la grande !

N'oubliez pas, le premier risque au Panama (et bien avant le moustique), c'est le coup de chaud. Surtout avec de jeunes enfants. Le pays se trouve extrêmement proche de l'équateur, alors pensez à bien vous appliquer de la crème solaire et à porter un chapeau, ça sera un (très) bon début.

## Les impôts au Panama : explications

La vraie situation sur les impôts et les taxes de ce pays d'Amérique centrale.

*En bref : Et oui, il y a des impôts au Panama ! En voyage dans le pays, remarquez sur votre addition l'ITBMS qui s'ajoute au total. En plus, le pourboire, c'est culturel. Comme au Canada, il constitue souvent une partie de la rémunération du serveur. Prenez-le en compte. Bien qu'il ne soit pas obligatoire, on donne généralement 10 % de la somme, ou plus, à vous de voir.*

Malgré sa réputation de paradis fiscal, le scandale des [Panama Papers](#), l'évasion fiscale sur les sociétés offshore et ses aller-retour dans la liste noire des paradis fiscaux, le Panama n'est pas exonéré d'impôts. **L'impôt au Panama** existe et les contribuables s'en exonèrent en USD ([dollar US-américain](#)) à l'administration fiscale.

Par contre, le système d'imposition au Panama est basé sur le principe de territorialité, donc tous les revenus exclusivement générés à partir de sources extérieures sont exonérés de taxes. Il n'est pour cela pas impossible de faire une optimisation fiscale sans fraude fiscale.



## Taxes ITBMS, la TVA panaméenne.

### ITBMS et pourboire

L'ITBMS est l'équivalent de la TVA en France. C'est finalement une taxe que le consommateur finance quand il s'offre un bien ou un service.

Le Panama a décidé d'appliquer une taxe appelée ITBMS au taux préférentiel de 7 % sur l'ensemble des produits, exception faite des boissons alcoolisées (10 %) et des produits dérivés du tabac (15 %) alors que le carburant, les produits alimentaires et les services médicaux ont droit à une exonération de taxes.

Attention, dans les commerces ou supermarchés, l'ITBMS n'est pas incluse systématiquement dans le prix affiché des articles en rayon. Dans ce cas, les taxes, suivant les différents pourcentages, seront automatiquement calculées sur la facture lors du passage à la caisse.

La taxe sur les services des commerces comme les restaurants, les blanchisseries, les artisans, est elle aussi à 7 % et sera ajoutée sur le ticket de caisse après le total.

A cela s'ajoute **le pourboire**. Et oui, le Panama a une culture américaine et les serveurs vivent quasiment de leur pourboire (« propina » en espagnol). Il est donc coutume de laisser soit 10 %, 15 % ou 20 % de la note pour le service, ne soyez pas choqué.

En général, le serveur vous interpelle au moment de vous présenter le terminal de la carte bancaire. Il ne vous sera pas nécessaire de calculer la part de pourboire. Généralement, elle viendra juste après le total de votre ticket de caisse.

### Taxes d'entrée dans les comarcas

Certaines « comarcas » vous feront payer un **droit d'entrée**. C'est le cas par exemple pour la comarque des [San Blas](#), qui a obtenu le statut de territoire autonome. Il faudra s'acquitter d'un impôt de 20.00 USD pour l'accès sur les terres des Kunas. Le passage au port de Cartí s'élève de 3.00 à 4.00 USD puis il faudra contribuer à l'entrée sur chaque île de 2.00 à 3.00 USD.

## Les impôts au Panama, un pays non exempté

Le **taux d'imposition** sur le revenu des personnes physiques et entreprises est variable en fonction des revenus annuels déclarés. Toute personne ayant un revenu brut et mensuel au-delà de 11 000 USD annuels sera contribuable à hauteur de 15 % et pour ceux dont le revenu est supérieur à 50 000 USD, la taxation s'élève à un taux de 25 %.

Les salariés ne sont pas assujettis à la déclaration de revenu. L'impôt sur le revenu est pris à la source sur la fiche de paye pour tout salaire au-delà de 800 USD. Dans le cas d'un salarié cumulant deux fiches de paye ou plus, les montants imposables seront déduits séparément à la source.

### Les retraités exonérés d'impôts sur le revenu

Le Panama fait partie des pays où il est agréable de passer sa retraite bien méritée sans racket fiscal. Tous les revenus provenant de France ou de tout autre pays, comme les pensions, les loyers, les commissions, les salaires ou les bénéfices industriels et commerciaux transférés au Panama ne sont pas taxés par l'Etat panaméen. Le Panama a signé avec la France en 2011 un traité de non-double imposition. Seuls les revenus ou bénéfices générés par une activité au Panama sont taxés.

A savoir

Le gouvernement a mis en place une série d'avantages financiers afin de favoriser tous les retraités qui viennent vivre au Panama. Le Panama a voté une loi visant des réductions allant de 20 % sur les factures médicales et médicaments, de 25 % sur

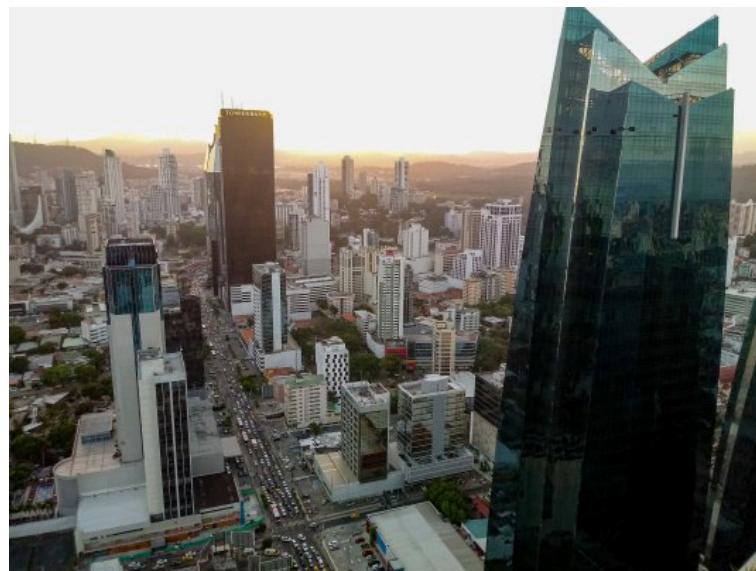


les notes d'électricité, d'eau et de restaurants puis de 50 % sur les activités récréatives, cinémas, musées...

## La Zone Libre de Colón (ZLC)

Le Panama l'appelle « Zona Libre de Colón » et il s'agit de la **plus grande zone franche des Amériques**. Elle est située dans la [ville de Colón](#), à l'entrée du Canal de Panama côté Atlantique. Destinée à profiter du flux des marchandises venant de Hong Kong, du Japon, des Etats-Unis et destinés à alimenter toute l'Amérique latine, c'est une plateforme logistique de redistribution de biens de consommation vers les pays de la région. On la trouve sous forme de zone industrielle entourée d'un périmètre de sécurité qui vise les grossistes. La vente au détail, elle, est uniquement réservée aux étrangers.

Pour ces différentes raisons, le Panama est souvent montré du doigt et figure sur la liste des **paradis fiscaux** aux côtés des îles Vierges, des îles Caïmans, etc. Il serait toutefois faux de penser que toutes les multinationales présentes dans le pays s'installent pour échapper aux impôts. Elles profitent simplement de mesures fiscales sur leurs revenus bien plus souples au Panama que dans d'autres pays. Chacun y trouvera son mot à dire !



## Faire du shopping à Panama, Albrook Mall et ?

Des centres commerciaux comme Albrook Mall aux boutiques typiques : les meilleurs endroits pour faire du shopping à Panama City

*En bref : Influencé par la culture nord-américaine, vous trouverez de nombreux malls sur Panama City (et pour certains énormes) ! On y fait du shopping, on y mange, on va à la banque ou encore pour faire son plein de course. Ouverts 7j/7, ils sont une option pratique pour faire tout au même endroit avant de partir à l'aventure (carte SIM locale, retrait d'espèce, répulsif moustiques, etc).*

Comme la plupart des capitales, [Panama City](#) est dotée de plusieurs très grands **centres commerciaux**. Le centre commercial Albrook est connu pour ses nombreuses boutiques et ses petits prix. Mais qu'en est-il vraiment ? Qu'y trouve-t-on ? Explications.

## Les malls

A l'image des Etats-Unis, dont les pays d'Amérique centrale subissent l'influence directe, la Panama est doté de plusieurs centres commerciaux (appelés « malls » à l'américaine) qui attirent beaucoup de voyageurs pour tous types d'achats.

Ces établissements climatisés font également partie de la culture locale et font office d'attractions du week-end pour les Panaméens qui viennent se rafraîchir en famille ou se protéger de la pluie dans les **galeries marchandes**.



## Albrook Mall

Avec ses près de 400 000 mètres carrés, le centre commercial Albrook ou Albrook Mall est le plus grand centre commercial d'Amérique centrale, le troisième d'Amérique latine et il est le plus important centre pour le **tourisme d'achat** du continent latino-américain. Il ne faut pas avoir peur de la marche à pied.

Doté du plus grand nombre de boutiques, c'est aussi le plus grand et le plus populaire des centres commerciaux panaméens. De plus, grâce à sa situation géographique – en centre-ville et à côté de l'aéroport international d'Albrook –, il est facile d'accès :

- En taxi
- En métro (la dernière station de métro est aussi la gare routière)
- En bus (le plus facile, Albrook étant aussi le terminal de bus)
- Ou encore par ses propres moyens en louant une voiture

Ouvert de 10h à 20h, sauf les fins de semaines où les horaires varient, vous pouvez vous connecter au wifi gratuitement et télécharger un plan interactif du mall visité. Vous pourrez facilement y [retirer de l'argent](#) dans les différentes banques et distributeurs. De part sa localisation à côté de [l'aéroport d'Albrook](#), il est très pratique si vous avez eu un retard de valise par exemple. Vous pourrez acheter des vêtements aux meilleurs prix, mais toutes les grandes enseignes y ont également un magasin.



Vous trouverez des pharmacies et des magasins d'alimentation si vous voyagez à travers le pays et que vous avez besoin de faire des petites courses (ou des grosses !). Très prisé par les touristes latino-américains, dont certains se rendent au Panama et séjournent dans l'hôtel du mall uniquement pour profiter de ses prix attractifs sur les dispositifs électroniques notamment, il reste peu intéressant pour les Canadiens et les Européens.

## Multiplaza Panamá



C'est le centre commercial **le plus agréable** de Panama City.

Vous trouverez les restaurants, les bars, les opérateurs téléphoniques et les banques équipées d'ATM au dernier étage. Il y a un parking et vous trouverez un large choix de boutiques (toutes les grandes marques internationales y sont représentées).

Les tarifs sont toutefois un peu plus élevés qu'à Albrook Mall.

## Soho Mall

Ce centre commercial situé dans le quartier financier de Panama City est axé sur les boutiques de luxe et grands magasins.

Beaucoup ont récemment fermé après l'épisode des Panama Papers mais vous y trouverez les plus grandes marques de haute couture, de bijoux, de gastronomie et de parfumerie.



## Multicentro Mall

Situé sur la grande Avenida Balboa, à côté du Hard Rock Café, c'est un « vieux » centre commercial, un peu triste où la grande majorité des boutiques ont fermé depuis la pandémie de 2020.



## Shopping local

Des vêtements aux souvenirs : artisanat ou nourriture, vous trouverez des choses à rapporter du Panama, sans aucun doute !

### Les souvenirs

Il y a quelques boutiques de souvenirs dans les malls ou dans la ville moderne de Panama City pour se procurer des babioles aux couleurs du Panama, mais le mieux est de filer au [Casco Viejo](#), quartier touristique et historique de Panama, haut lieu de l'artisanat. L'équipe ToutPanama vous indiquera les meilleurs endroits lors du [briefing Chez Marc](#) en plus des réductions dont vous bénéficierez dans certaines boutiques avec [Premium ToutPanama](#).

Si vous ne l'avez pas acheté sur place, vous trouverez de l'artisanat en provenance des régions de Boquete, Bocas del Toro, San Blas et de l'artisanat local.



### Panama Hat



C'est également dans le Casco Viejo que vous trouverez le meilleur endroit pour acheter le fameux « **Panama** », le chapeau local et emblématique du pays, avec [son histoire](#) bien connue. Difficile de s'en passer durant son séjour, le soleil cogne au quotidien.

Un conseil pour choisir le bon : il suffit de le rouler et s'il reprend sa forme immédiatement, c'est gagné. Comptez minimum 25.00 USD pour un chapeau de bonne qualité.

### Rhum, café, chocolat et cigares

La petite production de canne à sucre panaméenne donne une [petite collection de rhum](#) dont le plus connu est celui de la marque « Abuelo », produit sur la péninsule d'Azuero non loin de Chitré qui mériterait une petite escale. Vous pouvez y trouver des bouteilles de 7, 12, 15, 30 ans d'âge, entre autres. Un conseil si vous souhaitez en ramener : achetez-le au duty free de l'aéroport avant d'embarquer ou mettez-le dans votre bagage en soute avant l'enregistrement.

Le Panama est le pays producteur du **meilleur café du monde** : le [café Geisha](#). Si votre budget ne vous permet pas de vous offrir un paquet, vous pouvez rapporter d'autres variétés de café également excellente. Tous sont produits dans la [région de Chiriquí](#) à des altitudes différentes. Des réductions sont possibles avec les partenaires du [Réseau Solidaire ToutPanama](#).



Ne manquez pas de déguster et d'emporter des produits à base de cacao de la communauté [Ngöbe-Buglé](#). Du très bon chocolat biologique cultivé dans la région de Bocas del Toro.

#### Astuce

Pour l'achat de ces produits : vous les trouverez en supermarché bien moins chers que dans certaines boutiques de souvenirs !



La Panama comporte également une petite production de tabac vendu dans différentes boutiques de la capitale.

## Les duty free à Panama

La **zone franche** de Colón se trouve à une heure du centre-ville de Panama City, côté Caraïbes. Il faut un pass pour y accéder ou un guide touristique qui facilite l'accès. Il draine surtout une clientèle latino-américaine pour qui les tarifs **exonérés de taxes** sont vraiment attractifs. Ce n'est pas d'un grand intérêt pour les Européens et les Canadiens mais si cela vous intéresse, l'équipe ToutPanama vous fournira des [contacts de guides](#) pour vous y accompagner.

Se rendre au shopping center Causeway Amador (duty free) vaut le détour si vous souhaitez vous procurer du tabac. Autrement, c'est plutôt pour la vue sur l'entrée du Canal (idéal pour voir passer un cargo), le pont des Amériques et la baie de Panama City qu'il relève d'un réel intérêt.

## Quels restaurants choisir pour se régaler à Panama City ?

Une sélection de restaurants incontournables dans la capitale, de quoi vous mettre l'eau à la bouche.

*En bref : Voyager, c'est aussi découvrir de nouvelles saveurs. Arroz con pollo, patacones, carimañola, sancocho... autant de spécialités panaméennes que vous pourrez découvrir. Sur Panama City, vous trouverez un choix très varié de restaurants de toutes les cuisines du monde.*

Comme pour les [hôtels](#), l'offre des restaurants à Panama City est diverse et variée. Cuisine locale, burgers américains, sushi japonais en passant par la viande d'Argentine et les pizzas d'Italie. Ici, **on mange de tout**.

Lors d'un voyage, on cherche souvent une immersion culturelle, à profiter des paysages mais aussi à découvrir la gastronomie locale.

Une sélection de bonnes adresses pour découvrir [des spécialités panaméennes](#), mais aussi quelques restaurants d'autres cuisines pour profiter pleinement.

Si vous ne trouvez pas votre bonheur dans cette liste (non exhaustive), un petit message à [l'Assistance ToutPanama](#) pendant votre voyage et quelqu'un de l'équipe vous orientera au mieux vers votre envie, c'est aussi ça le Réseau Solidaire ToutPanama !

Et bien sûr, pour un passage à Panama City, pensez aussi aux [hôtels Chez Marc](#) pour un hébergement pratique sur la capitale à proximité de nombreux bons restaurants.

## La cuisine panaméenne

La **Fonda lo que hay** est une fonda gourmet, décontractée et informelle à l'entrée de [Casco Viejo](#). Pas de réservations, quelques tables en plus du bar et de la terrasse, ainsi qu'une cuisine ouverte sur la salle.

Le menu se compose d'une dizaine de plats qui changent régulièrement. Vous y trouverez des spécialités panaméennes revisitées pour que tous ceux qui passent par Casco Antiguo ou Viejo (touristes ou locaux) en profitent.

Attention, le restaurant est fermé le lundi !

A savoir

Une fonda est le nom donné à un restaurant local bon marché au Panama. Généralement ouvert pour le petit déjeuner et le déjeuner, c'est un lieu type « cantine » fréquenté par les Panaméens. On s'arme de son plateau à l'entrée puis on choisit ce que l'on veut en fonction des plats proposés et fraîchement cuisinés (comme un buffet).

Le **Café Coca Cola**, c'est le plus ancien café de Panama City, ouvert depuis 1875 et le seul restaurant au monde à s'appeler Coca-Cola (sans appartenir à la marque).

Sont passés par ces murs de nombreuses personnalités comme Theodore Roosevelt, Julio Iglesias, [Roberto Durán](#) ou même Ernesto Che Guevara et Fidel Castro.

Que ce soit pour ses spécialités panaméennes ou son style colonial pittoresque, le Café Coca Cola continue de régaler locaux et touristes.

**El Trapiche**, restaurant franchisé panaméen présent dans la capitale uniquement, avec 3 établissements (Albrook, El Cangrejo et San Francisco) qui propose des mets typiques du pays depuis 1983. Le premier restaurant fut créé dans le but de **partager des recettes familiales** provenant des régions de Chiriquí et du centre du pays.

Patacones, yuca, sancocho ou rascadura ne vous évoquent rien ? Et bien allez-y découvrir ces produits incontournables du pays...



Restaurant **Diablicos**, cuisine panaméenne au cœur de Casco Viejo, il vous proposera lui aussi une belle immersion dans la culture du pays.

En prime, il est proposé tous les jours à 20h30 un **spectacle de danse et musique traditionnelles** avec les fameux costumes de diable utilisés pour [la fête du Corpus Christi](#). Il est possible d'assister au spectacle sans dîner (10.00 USD l'entrée par personne).



Entre le Casco Viejo et la Cinta Costera se trouve **le fameux marché aux poissons** (« mercado de mariscos ») de Panama City, très fréquenté aussi bien par les touristes que les locaux. Vous y trouverez de nombreux petits restaurants où il est possible de déguster **les poissons frais de la pêche du jour**. C'est un lieu bruyant et très vivant, l'endroit idéal pour déguster **un bon ceviche** !

Si vous cherchez quelque chose d'**un peu plus calme**, il existe un second « marché aux poissons » (vous n'y verrez pas les étalés) plus petit nommé Sabores del Chorrillo de l'autre côté de Casco Viejo aux pieds du stade de foot Maracaná. Pour s'y rendre, prenez un taxi ou le bus touristique. Évitez de traverser à pied le quartier Chorrillo qui se trouve en face (surtout de nuit).

**La Rana Dorada**, le nom d'un "pub panaméen" qui possède plusieurs locaux (Casco Viejo, El Cangrejo, Edison Park, San Francisco, Costa del Este, Clayton, Marbella) dans la capitale au sein d'établissements décorés avec goût. On y déguste **bières artisanales**, burgers et pizzas.

Si vous ne savez quelle bière choisir, n'hésitez pas à demander de goûter les bières proposées avant de commander. La dégustation est gratuite !

Conseil



Et pour les vrais amateurs de bière, si vous achetez une choppe, la bière est évidemment moins chère.

## La cuisine du monde

### Envie de cuisine méditerranéenne ?

Si vous n'en pouvez plus du riz et des [patacones](#) après 3 semaines de voyage...

Les restaurants **Beirut** (à Obarrio et Amador) proposent des plats libanais mais aussi des chichas et des spectacles de danses orientales. La carte est variée, possibilité de partager avec des mezzés ou alors de se faire un petit plaisir personnel.

Dans le même genre mais sans sirtaki, les restaurants **Meze Panamá** et **Souvlaki GR** servent des spécialités grecques dans un cadre charmant ou encore **les tavernes Malagueña** pour une ambiance espagnole rythmée par des spectacles de flamenco le week-end.

Enfin, le restaurant italien **Katane** dans le quartier d'El Cangrejo est un local qui ne paye pas de mine mais les pizzas y sont succulentes. Pour plus de pizzas, allez voir du côté de **Ciao Bella**, **Ciao Ragazzi** ou **La Vespa**. Et pour des envies de pattes : **La Strega** ou **Pomodoro** devraient vous satisfaire.

#### Conseil

Vous trouverez aussi la boulangerie Paul (Albrook, Casco Antiguo ou Viejo, Multiplaza, entre autres) ou encore le Petit Paris ou bien même un Toque Francès (traiteur français) si jamais la nourriture française vous manque trop. Et pour un morceau de fromage, un saucisson ou un bon vin (toutes provenances), passez dans une des boutiques Deli gourmet ou Felipe Motta.

### Envie de cuisine asiatique ?

Le restaurant haut de gamme japonais **Makoto** à Obarrio, sûrement l'un des meilleurs du Panama. Salle intérieure avec sushi bar et superbe terrasse ombragée à l'extérieur. Dans le même genre de concept vous trouverez aussi le restaurant haut de gamme **Salvaje** dans le moderne quartier de Costa del Este qui propose de la cuisine fusion avec des influences japonaises. Pour une cuisine asiatique et moins onéreuse, **Nación Sushi** (franchise), **Oh-Toro**, **Tío Navaja**, **SuRaKan**, **Sen Vietnam** ou encore **Ato Sushi**.



### Envie de cuisine d'Amérique du Nord ?

Pour déguster des hamburgers, vous trouverez à coup sûr votre bonheur dans le quartier de San Francisco. Nombreux sont les participants à la Burger Week de Panama City qui a lieu tous les ans. Le plus dur sera de choisir le restaurant entre **Esa Flaca**



Rica, Antiburger, Friday, Slabón ou encore **Republicano**, puis le burger !

## Envie de cuisine d'Amérique latine ?



Le restaurant argentin **Patagonia Grill** à San Francisco est spécialisé dans la viande. On vous présente un plateau avec les différentes coupes et viandes si les noms du menu ne vous parlent pas vraiment. Un pain fait maison est servi en accompagnement (délicieux). Dans le même genre de cuisine, il y a aussi **Gaucho's Steak House** à Bella Vista.

Pour une envie de cuisine mexicaine et particulièrement de tacos, vous pourrez vous régaler à **Tacos La Neta**, **Taquería Los Tarascos De México** ou encore **Wahaka**.

Et enfin, pour la fabuleuse cuisine péruvienne, passez par **Segundo Muelle** ou **Nazca 21** à Casco Viejo.

Si malgré tout vous voulez plus de renseignements pendant votre voyage ou des adresses pour faire un bon brunch (car la liste est longue), un bar à cocktails, etc., et bien c'est facile : [écrivez à l'équipe ToutPanama](#) !

## Ambassade de France au Panama : des services adaptés pour tous

Vous recherchez une administration francophone lors de votre voyage ou votre installation au Panama ? Plusieurs services sont présents dans le pays

*En bref : Située sur la place de France, au cœur du Casco Antiguo ou Viejo à Panama City, l'Ambassade de France est disponible pour vous aider dans certaines gestions administratives. Pour les francophones non français (Canadiens, Suisses, Belges, entre autres), vous trouverez également votre ambassade ou consulat en cas de besoin dans la capitale.*

Historiquement, la France et le Panama ont une histoire commune, celle de la construction du [Canal de Panama](#), initiée par le diplomate et ingénieur Ferdinand de Lesseps en 1881. Ce projet d'ingénierie ambitieux a été l'un des plus difficiles jamais entrepris à cette époque et coûta la vie de plus de 5 600 ouvriers français (25 000 toutes nationalités selon les chiffres très discutés).

En mémoire aux citoyens morts au service du Canal, l'Ambassade de France est plus que jamais présente pour rendre service aux Français résidents et voyageurs de passage sur l'isthme de Panama.

## Une représentation francophone : l'Ambassade de France au Panama

Située dans le quartier du [Casco Viejo](#) sur la place de France, l'Ambassade de France au Panama est la **représentation diplomatique de la République française** auprès de la République du Panama avec à sa tête un ambassadeur.

Généralement ouverte du lundi au vendredi, l'Ambassade de la République de France accueille une section consulaire et propose différents services, sur rendez-vous, aux citoyens français résidant au Panama ainsi qu'aux voyageurs de passage, tels que : l'inscription aux registres des français, l'établissement d'actes administratifs et de l'état civil, la délivrance de certificats et de passeports, la gestion du droit de vote et des élections.

C'est aussi un appui non négligeable pour la gestion des affaires sociales, pour les conseils aux familles et également en cas d'urgence ou de difficultés : perte ou vol de documents, cas de rapatriements comme lors du coronavirus et autres informations diplomatiques parfois pour les voyageurs.

A défaut de ne pas avoir de formalités administratives ou de situation d'urgence à notifier auprès de l'Ambassade de France au Panama, nous vous recommandons une virée en ces lieux dans le **Casco Antiguo ou Viejo**. Idéalement située dans le vieux quartier de [Panama City](#), et dans une belle bâtisse ancienne, l'ambassade donne une vue panoramique sur la ville : depuis les quartiers récents et leurs hautes tours à l'horizon jusqu'au pont des Amériques et les machineries du Canal de Panama en arrière-plan. Une réelle carte





postale à apprécier depuis la place de France où se tient la statue de Ferdinand de Lesseps en la mémoire de l'époque de la construction du Canal. Demandez à l'équipe ToutPanama lors du [briefing à votre arrivée](#) comment vous y rendre facilement et les différents centres d'intérêts du Casco Viejo.

## Une communauté francophone étendue au Panama

Le Panama a vu sa communauté francophone s'étendre au fil des années depuis la construction du Canal de Panama entre 1881 et 1914. Au cours de cette période, plus de 40 000 personnes ont participé au projet dont de nombreux Français de métropole ou des Antilles et bien entendu de nombreux Panaméens.

Aujourd'hui, les ressortissants francophones sont attirés par la **qualité de vie au Panama**, pour la gestion d'un nouveau projet professionnel (startups, hôteliers, restaurants, traiteurs) ou encore pour une expatriation de quelques années mandatée par une entreprise multinationale. Certains décident même de finir des jours heureux sur l'isthme de Panama en y passant une [retraite paisible](#). Vivre au Panama, être résident pour un temps ou pour une longue durée, c'est le choix de nombreux francophones du monde tels que des Suisses, des Belges, des Québécois et des Français des îles ou de la métropole.



## Une présence culturelle, éducative et économique

Actuellement, la **présence française** au Panama est variée notamment grâce au **Lycée français International**, une **Alliance française** «ambassadrice» culturelle, diverses associations pour expatriés, et notamment des entreprises **multinationales françaises** qui participent à la réalisation d'importants ouvrages tels que le métro de Panama ou encore le 3e pont sur le Canal de Panama. Ces derniers valorisent le pays, ses richesses naturelles, son poids régional à l'échelle de l'Amérique centrale et bien sûr son avantage logistique avec le transit du Canal de Panama.

La présence française se traduit par un échange constant de **savoir-faire**, de culture et d'apprentissage qui se concrétisent jour après jour aux vues d'événements culturels, de rassemblements pour les fêtes nationales et de l'installation de **nouveaux entrepreneurs** et de ressortissants français tout pleins de bonnes idées pour enrichir le pays.

La France et le Panama ont un lien d'amitié et d'entraide fort facilitant les relations diplomatiques. Des facilités pour apprendre le français à l'Alliance française sont accessibles et il existe des programmes pour que les Panaméens puissent bénéficier de bourses pour étudier en France et connaître notre langue et culture.

## Les ambassades francophones de Suisse, de Belgique et du Canada

Qui dit francophone, dit **compatriotes suisses, belges et canadiens**. D'aventure pour découvrir l'isthme panaméen ou pour s'installer, ces derniers apprécient également la qualité de vie à la panaméenne. Panama City, **ville cosmopolite** par définition, regroupe une quantité importante de nationalités du monde entier. On compte pas



loin de 99 représentations étrangères au Panama dont le **Consulat Général de la Suisse, l'Ambassade de Belgique au Panama et l'Ambassade du Canada au Panama**. Selon la représentation diplomatique vous aurez ou non un service consulaire.

Pour toute urgence lors de votre voyage ou pour une installation et inscription aux registres des résidents au Panama, veuillez vous rapprocher directement des administrations de vos pays respectifs.

## Accueil, sécurité et accompagnement avec l'Ambassade de France et ToutPanama

Bien évidemment, Marc et l'équipe de ToutPanama sont aussi là pour vous assister selon vos demandes et vous diriger vers le meilleur interlocuteur ; en temps voulu. Bénéficiez de [l'Assistance ToutPanama](#) pour communiquer à tout moment.

### Rappel des formalités nécessaires pour le Panama

Avant votre départ pour le Panama, il est important de **vérifier la conformité** et validité de vos papiers d'identités et attestations de santé. Assurez-vous que votre passeport est valide encore pour les prochains 3 mois à la date de votre voyage, sinon vous risquez de rencontrer des difficultés pour embarquer

Si vous transitez par les Etats-Unis (même pour une courte escale), il sera nécessaire de faire la demande en ligne sur le site officiel du **formulaire nommé ESTA**. Autre formalité : le Panama vous exigera – à votre arrivée et durant le passage au contrôle d'immigration aérien et terrestre – une **preuve de sortie de territoire**. Il est donc obligatoire d'avoir en sa possession un **billet retour** prouvant votre sortie du Panama dans les 6 mois autorisés de votre visa de tourisme.



Le Canada, la Belgique, la Suisse et la France font partie des pays ayant signé un **traité de relations amicales** avec le Panama. Le [visa touristique](#) est donc de **3 mois**, soit une autorisation de demeurer sur le territoire Panaméen de 90 jours. Le permis de conduire est, quant à lui, aussi valable 3 mois. Vous pourrez présenter votre permis national, le permis international ne faisant pas foi au Panama.

Question sécurité, l'Ambassade de France au Panama recommande vivement aux voyageurs de s'inscrire auprès du **service ARIANE** mise en ligne par le ministère des Affaires étrangères. L'inscription est simple, rapide et gratuite via le site [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) et permet d'indiquer vos dates de voyage à l'étranger et vous assurer une protection et une localisation si besoin. Ceci dit, Ariane n'est pas pour autant une assurance. Vous êtes responsable de votre sécurité lors de votre voyage et vous êtes fortement invité à **souscrire une assurance personnelle et internationale**.

## Conseils aux voyageurs et aux expatriés

L'Ambassade de France au Panama fait figure de représentation diplomatique et de soutien dans les démarches d'installation des compatriotes mais aussi d'accueil des voyageurs de passage. Une page **conseils aux voyageurs** peut appuyer vos démarches et répondre à vos questions sur le site officiel de l'Ambassade de France au Panama. Mais elle n'est pas pour autant garante de tous vos faits et gestes. Pour le reste, de nombreuses associations cogérées par des expatriés et/ou en collaboration avec l'Ambassade et l'Alliance Française vous permettent d'être relativement bien encadré dès votre arrivée sur le territoire panaméen. Si vous vivez au Panama, vous pouvez vous inscrire au **registre des Français de l'étranger**, obtenir également des infos actualisées avec les Français de l'étranger via la page Facebook « **Pégase** » créée par le ministère des Affaires étrangères.

Au Panama, vous pouvez communiquer en direct avec vos compatriotes via les pages Facebook dédiées aux expatriés et répertoriées par pays (ex : les Français au Panama) ou durant les événements de la **Chambre de commerce franco-panaméenne** : petits déjeuners thématiques, afterwork et autres rassemblements conviviaux.

Du côté de Chez Marc et de l'équipe de ToutPanama, vous pouvez déjà participer au [briefing](#) dès votre arrivée au Panama afin

d'échanger sur votre itinéraire et répondre à vos questions. Et si vous avez apprécié la rencontre, un débriefing est aussi recommandé pour connaître vos impressions de voyage et nous dévoiler vos belles surprises.

## Quelle langue parle-t-on au Panama ?

L'espagnol ? L'anglais ? Votre guide d'informations et de vocabulaire local est ici !

*En bref : La langue officielle du Panama, c'est l'espagnol. Pour des raisons liées à son passé, l'anglais est aussi très utilisé dans certaines régions du pays, notamment les Caraïbes et la capitale. A l'intérieur du pays, c'est différent, néanmoins la gentillesse des Panaméens vous permettra toujours de communiquer d'une manière ou d'une autre. Pas d'inquiétude à avoir !*

Le **Panama** se situe en **Amérique centrale**, entre le Costa Rica et la Colombie. Petit pays tout en longueur, certes, mais qui connaît une **variété linguistique** plutôt riche.

## La langue officielle du Panama : l'espagnol

La **langue officielle** du Panama est **l'espagnol**, et plus précisément le « castillan », qui nous vient tout droit d'Espagne lors de la **colonisation** du pays au XV<sup>e</sup> siècle.

Il y a cependant des petites différences entre la langue espagnole d'Espagne et celle pratiquée au Panama. En effet, la prononciation est bien distincte. Par exemple, le -z et le -c se prononcent de la même manière que le -s au Panama (et dans toute l'Amérique latine d'ailleurs), contrairement à l'Espagne. Mais chaque **pays hispanophone** a plus ou moins son propre accent. Si vous descendez en **Amérique du Sud**, notamment en Argentine par exemple, vous entendrez que le -ll (fameux double -l qui se prononce de la même manière qu'un -y en Espagne) est prononcé -ch.

### Petite anecdote

Les Latinos-Américains ont d'ailleurs souvent tendance à se moquer gentiment de l'accent des Espagnols. Ce n'est bien évidemment pas méchant mais assez fréquent !

L'espagnol pratiqué au **Panama** est également **différent** de celui parlé au **Costa Rica** ou en **Colombie** qui sont ses pays voisins. Si vous débutez tout juste et que vous êtes en train d'apprendre l'espagnol, vous allez vite remarquer qu'ici, on est beaucoup moins formel qu'en Espagne !

L'espagnol au Panama est quand même plus proche des **Caraïbes**, plus de similitudes notamment avec **Porto Rico, Cuba et la République Dominicaine** que l'espagnol d'Amérique centrale. Il montre également une certaine **influence de l'anglais** et des langues d'autres groupes qui ont immigré dans le pays au cours des derniers siècles. Les Panaméens ont une tendance à raccourcir les mots. Par exemple, la dernière syllabe ou consonne peut être omise et les prononciations sont un peu plus « nasillardes ».

Mais restons calmes, toutes ces différences linguistiques et de consonance ne sont qu'un simple détail, vous réussirez à vous faire comprendre ! La **culture espagnole** aussi est différente de celle que l'on peut trouver au Panama.

## Les différents dialectes panaméens

Il faut savoir qu'avant que **les colons** débarquent en Amérique latine, plusieurs **communautés autochtones** étaient déjà présentes sur le territoire panaméen et avaient leurs propres dialectes. On compte justement des petits **groupes d'indigènes** qui continuent d'être présents dans le pays.

Le Panama abrite donc un bon nombre de ces **langues différentes** : le « kuna », le « emberá » et le « ngöbe-buglé » sont les plus courants.

Dans la région de Bocas del Toro, en plus du « ngöbe-buglé », on parle l'anglais « guarí guarí » ou le « créole », une sorte d'anglais patois mélangé à des mots espagnols. Le « guarí guarí » inclut du coup des dérivés anglais, mais attention : les anglophones natifs ont quand même du mal à le comprendre ! Dans d'autres régions du pays vous trouverez également les





langues « chibchan », le « bokotá », le « sabanero » ou encore le « teribe ».

## La place de l'anglais et des autres langues au Panama



### L'anglais

Environ **14 % de la population panaméenne parle couramment l'anglais**, la langue anglaise étant la deuxième la plus courante du pays. La plupart des professionnels et des hommes d'affaires parlent anglais, alors que les jeunes en études et même les populations rurales selon leur localité ont un degré raisonnable de compétence en raison de leurs interactions avec les touristes. A nuancer, cependant, car malgré tout, la totalité des résidents ne parle pas couramment anglais au Panama.

Le pays reste influencé par les **anciennes communautés de la Barbade et de la Jamaïque** qui détiennent chacun leur propre langue anglaise. Il ne faut pas oublier non plus que le célèbre **Canal de Panama** était sous le contrôle des Etats-Unis pendant longtemps, ce qui a davantage favorisé le développement de cette seconde langue au sein du pays, et particulièrement à [Panama City](#).

A noter aussi que beaucoup d'écoles au Panama utilisent l'anglais comme langue principale d'apprentissage. Ceci se note surtout dans les écoles de la capitale, où un brassage culturel venant d'un peu partout se côtoie.

### Le français

La **langue française**, quant à elle, est peu parlée par les Panaméens. Mais notre complicité historique lui donne une place importante aux yeux de tous, et lors d'une rencontre avec un Panaméen, il ne sera pas rare d'entendre un « bienvenue », « merci » ou quelques mots toujours dits avec un grand sourire. Oui, le français est plutôt bien vu !

Autrement, pas de panique, **pendant votre voyage**, vous ne devriez pas à avoir de soucis en anglais et en espagnol même avec un niveau de langue débutant, on se débrouille toujours (avec les mains...) ! Et si jamais vous rencontrez un souci lors de votre séjour, n'oubliez pas l'avantage de [l'Assistance francophone ToutPanama](#) qui pourra vous aider notamment avec des traductions si besoin.

**Pas besoin d'être bilingue** ni que l'espagnol soit votre langue maternelle pour voyager au Panama, la langue universelle est avant tout le sourire !

En revanche, si vous avez le [projet de vous installer au Panama](#) le mieux est quand même d'avoir un petit niveau. Il est donc conseillé d'apprendre l'espagnol.

### Les autres langues



Il existe également des endroits au Panama où l'on trouve du japonais, de l'hébreu, de l'arabe, du yiddish et du coréen. Les immigrants en provenance de Chine, dont beaucoup exploitent les dépanneurs et les petites épiceries appelées « chinitos », continuent de parler leur chinois natal, en particulier les dialectes cantonais et hakka.

## Un peu de vocabulaire utile

Vous avez peur d'être désavantagé en ayant peu d'espagnol dans votre répertoire ? Voici quelques mots de vocabulaire panaméen qui devraient pouvoir vous aider :

Pelaíto signifie « enfant ». C'est un message propre au peuple panaméen

¿Qué xopá? - Comment ça va ? (langage familier)

Una finca - Une ferme (finca de cafe)

Una fonda - Petit restaurant local où vous trouverez des plats nationaux comme le « arroz con pollo » (riz au poulet) pour environ 4 USD

Una chicha - Ici, c'est une boisson (un jus) et non un narguilé

Palo de agua - Forte pluie

Buco - Beaucoup

Ayala - Pour exprimer une surprise, un étonnement

Yeye - Le BCBG, le fils à papa

Racataca - Racaille

Il est facile d'avoir des appréhensions lors de nos voyages, surtout lorsque le pays visité pratique une langue étrangère. Mais sachez que les **Panaméens sont généralement sympathiques** et prêts à aider, donc pas d'hésitations à avoir. Apprendre une langue peut sembler parfois compliqué mais de toute façon, c'est justement en voyageant que l'on arrive à se perfectionner !

## La sécurité au Panama : les bons réflexes à avoir pour voyager sereinement

Rassurez-vous, le Panama est une destination plutôt sécuritaire où il fait bon voyager. Voici quelques recommandations à suivre pour un voyage serein.

*En bref : Le Panama est le pays le plus sûr de la région avec son voisin costaricien. Du bon sens et de la vigilance suffiront. Des zones sensibles, il y en a comme en France, au Québec ou en Belgique. Restez prudent et on ne s'y aventure pas mal à propos. Le feriez-vous chez vous ?*

Le Panama est une destination où vous pouvez voyager sereinement. C'est un pays sécuritaire où il fait bon découvrir, même s'il y a quand même deux ou trois choses à prendre en compte pour profiter d'un voyage sans accroche ! On fait un point !

## Le Panama : une des destinations les plus sûres d'Amérique latine

Avec son voisin le [Costa Rica](#), le Panama est le pays le plus sécuritaire de toute l'Amérique latine. Le taux de criminalité est le plus bas de la région, les cas de délinquance restent très marginaux et ne concernent quasiment jamais les touristes. Bien souvent, on assiste à des règlements de compte.

Contrairement à d'autres parties du monde, il n'y a aucun problème à parcourir librement tout l'isthme, de la côte pacifique à la côte caraïbe (petit point sur la sécurité dans la zone du Darién, frontière avec l'Amérique du Sud, à la fin de l'article).

## A quoi faire attention au Panama ? Une vigilance de « bon sens »

### Garder un œil sur ses affaires



Comme dans tous les autres pays, y compris en France, en Belgique ou encore au Canada, il faut faire attention à ses affaires.

Que ce soit votre sac de voyage, votre portable ou le GPS de la voiture, on ne laisse rien sans surveillance et à la vue. Evidemment, personne n'attendra dans les buissons que vous laissiez vos affaires dans la voiture, mais il s'agit de ne pas tenter en laissant quelque chose à la vue. Logique.

D'ailleurs, si vous décidez de [louer une voiture](#) pour découvrir le Panama, ne soyez pas surpris ! Il n'y aura sûrement pas de plage arrière dans la voiture. C'est tout simplement pour éviter que vous soyez tenté de laisser quelque chose à l'intérieur (malgré nos conseils, attention, on garde une liste des mauvais élèves).



## Où garder ses affaires ?

La solution la plus simple est de laisser vos possessions de valeur dans la **chambre d'hôtel**. Mais comment faire quand vous êtes en transit entre deux destinations et que vous voulez vous arrêter découvrir un site comme le Canal de Panama ? Si l'endroit où vous voulez vous arrêter, que ce soit une plage de sable blanc, un parc national à la végétation luxuriante, ou encore une excursion pour observer le quetzal, n'est pas très loin de votre hôtel, vous pouvez y passer même avant l'heure de check-in. La plupart du temps ils accepteront de garder vos affaires le temps que vous reveniez prendre la chambre.

La deuxième solution est de se garer dans un **parking surveillé**. Dans ce cas, pas de problème, vous pouvez laisser vos affaires dans la voiture le temps d'aller à la plage ou de faire votre visite.

La troisième option, ce sont les « **bien cuidado** ». Ces personnes, qui portent généralement un gilet de circulation jaune ou orange, se postent près des points d'intérêts et vous surveillent la voiture pour quelques dollars. Tout ça est informel mais très utilisé ici, même par les locaux.

## Que faire en cas de perte ou de vol du passeport ?

Si vous perdez ou vous faites voler votre passeport (par un singe par exemple... oui, ça sent le vécu), ayez le réflexe d'appeler [l'Assistance francophone de ToutPanama](#). L'équipe qui est sur place pourra vous indiquer les démarches à suivre et vous aider dans celles-ci si besoin.

Plus de renseignements sur le site de [l'Ambassade de France](#) au Panama.

## Eviter les zones sensibles

Là encore, un conseil qui paraît être du bon sens mais qui ne fait pas de mal d'être répété : comme partout, il y a des quartiers un peu **moins fréquentables** que d'autres. Tout comme vous n'iriez pas vous aventurer dans un quartier qui a mauvaise réputation la nuit en France (ou le jour, d'ailleurs), aucune raison de le faire au Panama !

Du côté de Panama City, un des quartiers que vous pourrez apercevoir c'est le **quartier de Chorrillo**. Situé à côté du [Casco Antiguo ou Viejo](#), quartier historique et patrimoine mondial de l'UNESCO, le Chorrillo n'a pas très bonne réputation pour diverses raisons. Il s'agit aussi d'un quartier **chargé d'histoire** et vous pouvez découvrir son lourd passé accompagné d'un guide. L'équipe ToutPanama vous partagera avec plaisir un contact de guide lors du [briefing](#).

Les autres quartiers compliqués se situent en dehors du centre, vous n'aurez donc aucune raison d'y vous rendre C'est le cas de **San Miguelito ville en périphérie de la capitale** ou bien de **Changuinola** sur la terre ferme de Bocas del Toro, toutes deux assez populaires, des villes peu recommandées et pas touristiques.

Sinon une ville qui a mauvaise pub dans le pays, et à juste raison, c'est celle de **Colón**. Attention, il s'agit **uniquement de la ville de Colón, pas la province homonyme (notamment les sites historiques de San Lorenzo et de Portobelo qui sont des incontournables !)** Une ville qui a pourtant un potentiel énorme : une architecture coloniale (qui nécessite une rénovation), située au bord des Caraïbes et traversée de vestiges et d'une culture ancrée. Le gouvernement panaméen tente, depuis peu, de lui donner un renouveau... en vain. Evitez donc tout séjour ou balade dans le centre-ville de Colón, la misère et les violences

rythment malheureusement son quotidien.

## Être prudent face aux éléments et à la nature

Le Panama est une destination de voyage que l'on peut qualifier de « nature » et vous passerez sûrement peu de temps en ville. Ce dont vous devrez donc vous méfier, façon de parler, ce sont les éléments !

### Le soleil

Vous allez vite vous en rendre compte, le Panama est un pays où il fait chaud (c'est un peu ce que l'on vient chercher en venant par ici), ce qui signifie qu'il faut **faire attention au soleil**. Sa situation proche de l'équateur veut dire que les rayons du soleil sont particulièrement puissants, donc gare aux coups de soleil ! Ils peuvent arriver très vite (moins de 20 minutes d'exposition non protégée).

C'est notamment le cas si vous faites des **activités aquatiques**, comme [le snorkeling](#) à Coiba, aux San Blas ou à Bocas del Toro, par exemple. Les îles caribéennes, ça crame !

Vous ne vous en rendrez probablement pas compte quand vous serez dans l'eau, mais il est important de vous protéger contre les coups de soleil avec de la crème indice 50 (minimum) résistante à l'eau et **si possible biodégradable à faible impact sur la faune et la flore marines (surtout les coraux)**. Equipez-vous d'un lycra si vous en avez un, ou un simple tee-shirt fera aussi l'affaire.



### Les plages, les vagues et les courants



Il y a fort à parier que vous irez au moins une fois à la **plage** pendant votre séjour au Panama, et vu les plages paradisiaques de l'océan Pacifique ou de la mer des Caraïbes dans l'océan Atlantique, on vous comprend. Pas d'inquiétude à avoir en ce qui concerne les requins ou autres « terreurs » des mers, il n'y a aucun danger sur les plages du Panama, aussi sauvages soient-elles.

vous et d'avoir un œil sur les plus jeunes ! De manière générale, évitez de vous aventurer trop loin dans l'eau si vous n'avez rien à faire (surf, plongée).

Surveillez vos affaires sur les plages, et ça compte aussi pour les animaux ! Singes, « mapaches » (sorte de rats laveurs locale), sont parfois des petits malins :-) Mais vous attirez aussi les plus petits, fourmis et autres insectes. Mettez donc bien tout dans des poches fermées.



### Les moustiques

Les moustiques sont effectivement **présents** au Panama. Vous pouvez prévoir de quoi vous protéger des piqûres, qui restent désagréables. Mais ils ne représentent pas une menace.

Pour tout savoir sur leur présence au Panama, c'est [par ici](#) !

## La sécurité dans la jungle du Panama ?



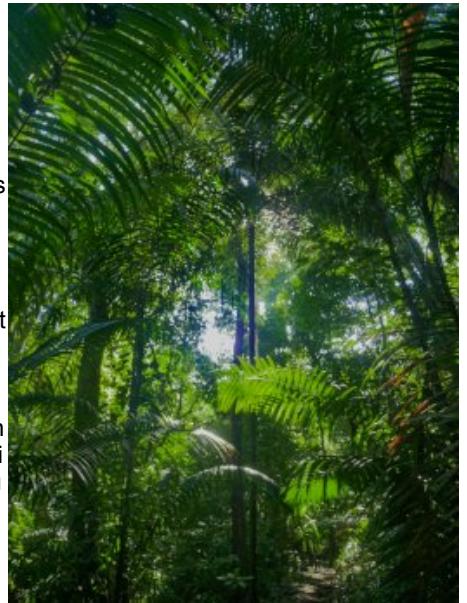
## La jungle, les forêts tropicales et les parcs

Les conseils de base sont de mise.

Lorsque vous visitez des parcs, pas besoin de sortir des **sentiers battus**, vous allez vous enfoncez naturellement dans la forêt. Et si vous suivez nos conseils en y allant dès l'ouverture, vous aurez vraiment l'impression d'être perdu au milieu de la forêt.

Aucun risque de se perdre dans la forêt si vous suivez les sentiers. Ce ne sera pas la même histoire si vous décidez de vous aventurer tout seul dans la végétation où il est très dur de se repérer, surtout quand on n'a pas l'habitude ! Donc, en résumé, fortement déconseillé (dans un parc ou en dehors).

Les jungles, forêts et parcs nationaux restent des **zones naturelles sauvages**, avec tout ce qui vient avec. On évite donc de laisser traîner ses mains dans les feuillages (on ne sait jamais ce qui dort là-dedans) et on porte des chaussures fermées. Pensez aussi à prévoir assez d'eau pour toute la durée de la visite, peu de parcs ont des points d'eau à l'intérieur (l'anti-moustique peut être utile aussi).



## Petit point sur la sécurité dans la zone du Darién

Le « bouchon » du [Darién](#) couvre la zone est du Panama à la frontière avec la Colombie. Cette région est considérée comme une des plus **dangereuses** du monde. Déjà à cause du caractère **très hostile** de la forêt qui s'étend dans cette région. Mais aussi à cause de la présence dans cette zone des trafiquants de drogue, migrants illégaux et autres personnages peu recommandables.

C'est malgré tout une de mes régions préférée et des séjours et **excursions** sont quand même possibles, notamment pour une [immersion auprès de communautés indigènes](#) qui vivent dans cette région (avec [l'Assistance francophone ToutPanama](#)). Vous y découvrirez également la faune et la flore tropicales d'Amérique centrale dans toute sa splendeur, c'est l'Amazonie panaméenne ! Cependant **hors de question de se lancer seul à l'aventure dans cette région !**

## L'eau est-elle potable au Panama ?

L'eau du robinet au Panama est potable sauf sur les archipels et quelques endroits reculés. On fait le point.

*En bref : L'eau est potable à Panama City et dans la plupart des villes du pays. Toutefois, l'accès à l'eau peut s'avérer compliqué dans certaines régions plus reculées, notamment sur les îles.*

Les plus belles plages de sable fin du Panama, que vous trouverez bordées d'eau cristalline sur les archipels paradisiaques de [San Blas](#) et de [Bocas del Toro](#), sont privées **d'eau potable**. Il en va de même pour certaines îles idylliques et quelques coins reculés aux superbes plages et aux eaux turquoise côté Pacifique. A contrario, la **qualité de l'eau** à Panama City, la capitale tropicale qui donne sur la côte pacifique, et un peu partout sur l'isthme, est parfaitement potable. Vous aurez toutes les indications lors du [briefing](#) effectué par un membre de l'équipe ToutPanama.

## L'eau au Panama

Le lac Gatún est une **réserve d'eau douce** particulièrement importante qui se trouve dans la zone du [Canal de Panama](#). L'eau s'y déversant surtout pendant la [saison des pluies](#), elle approvisionne non seulement les écluses du Canal et l'irrigation des champs, mais satisfait aussi en **eau courante** les habitants de la capitale métropolitaine.



Formé grâce au barrage de Gatún qui surplombe la rivière Chagres, laquelle traverse à son tour le parc national homonyme, ce lac artificiel est un composant clef du Canal de Panama. En plus d'être le réservoir qui emmagasine l'eau des écluses et de la ville, il est parsemé d'[iles tropicales](#) et représente ainsi une aubaine pour toute la faune les ayant rapidement colonisées. Un paradis pour les singes hurleurs et multiples espèces d'oiseaux.

Le Canal de Panama est mis à rude épreuve pendant les **sécheresses** qui provoquent une baisse drastique du niveau de l'eau. Une **deuxième source** d'eau potable est le lac d'Alajuela qui pallie au manque **d'eau douce** en saison sèche.

Pour ce qui est de la gestion de l'eau, le Panama est en plein développement et vise à disposer de sa ressource naturelle en eau potable aussi bien à Panama City que dans d'autres grandes villes comme David.

## Quelques conseils pour votre voyage

Il est très commun au Panama que l'on vous serve un **verre d'eau** avec des glaçons lorsque vous vous installez à une table de [restaurant](#). Pas de soucis, buvez tranquille !

Vous pourrez vous brosser les dents ou vous servir un verre sans crainte. Même chose pour les glaçons dans vos [cocktails](#) ou vos jus de fruits. Ne refusez pas dans le doute de tomber malade ou de ne pas pouvoir profiter du coucher de soleil sur le rooftop d'un bar à Panama City.

Il convient d'être vigilant vis-à-vis de **l'eau de courante** dès que l'on sort des sentiers battus. Dans ces endroits reculés du pays, préférez les bouteilles **d'eau minérale** que vous trouverez dans tous les supermarchés.

Lors de vos [excursions](#) ou à la [plage](#), ayez toujours avec vous une gourde – pourquoi pas filtrante – que vous pourrez recharger avec de **l'eau du robinet**. Il existe aussi des pastilles de purification d'eau que vous pouvez trouver en pharmacie pendant la [préparation de votre valise](#). A prévoir avant le départ, surtout si vous envisagez d'aller en [immersion dans le Darién](#), car il n'est pas possible d'en trouver au Panama !

Pendant que vous êtes en plein farniente face à la mer, essayez autant que possible de vous mettre à l'ombre quand un arbre fruitier vous le permet (attention tout de même aux chutes de noix de coco), de vous procurer un parasol ou bien de porter un couvre-chef, comme le fameux [chapeau Panama](#). Vous profiterez ainsi au maximum des plages paradisiaques.





Dus à la chaleur et à l'humidité et résultant souvent d'une **déshydratation**, les coups de chaleur – avec ou sans perte de connaissance – peuvent être très fréquents après s'être exposé trop longtemps au soleil des Caraïbes, surtout dans les pays tropicaux d'Amérique centrale. Cela se manifeste par des douleurs de tête et des vertiges qu'il ne faut pas prendre à la légère. Nous conseillons aux touristes et aux voyageurs du Réseau Solidaire de boire des **petites gorgées d'eau** accompagnées d'un soda bien sucré et (si possible) de se mettre au frais.

**La qualité de l'eau** dépend de la région où vous êtes. En résumé, à Panama City et David, il n'y a pas de problème, **l'eau y est potable**. Dans les endroits reculés, demandez confirmation à l'hôte chez qui vous passez [vos nuits](#). Et dans le cas contraire, ayez toujours une **bouteille d'eau minérale** sur vous. Vous en trouverez dans chaque supermarché. Le mieux reste encore de faire le plein de bons plans et de tuyaux gratuits auprès d'un membre de l'équipe ToutPanama qui vit sur place et pourra répondre à toutes vos questions lors du [briefing](#).

## La monnaie au Panama : que dois-je prévoir ?

Tout comprendre sur le fonctionnement de la monnaie au Panama. Quelle devise prévoir ? Où retirer ? Dois-je penser à donner des pourboires ? Où changer ?

*En bref : On parle parfois du balboa comme unité monétaire, mais c'est bien le dollar américain (USD) que l'on utilise au quotidien au Panama. Ne cherchez donc pas un billet de 10 balboas, ça n'existe pas !*

Et oui, le Panama a deux monnaies en cours dans son économie : le balboa et le dollar américain. Mais bonne nouvelle, ils ont la même **valeur**, vous n'aurez pas à vous soumettre au casse-tête de la **conversion de devises** et pourrez voyager l'esprit tranquille !

Eclairage de la **numismatique** au Panama.

## Usage du balboa et du dollar US sans distinction

Le **balboa** (PAB) et le **dollar américain** (USD) sont les deux monnaies officielles du Panama. Pour plus de simplicité, le balboa a été indexé sur le dollar américain dès sa création en 1904. Le nom de cette **monnaie locale** est un hommage à l'explorateur Vasco Núñez de Balboa, héros national qui a découvert « la mer du Sud » en 1513, aujourd'hui appelée « océan Pacifique ».



Une des **pièces** de balboa en circulation est celle d'1 balboa, elle ressemble à une pièce de 2 euros, du fait de sa couleur dorée et argentée, et vaut 1 dollar US. Au Panama, cette pièce de monnaie est mieux connue sous le petit nom de « Martinelli », celui qui l'a introduit. En 2011, Ricardo Martinelli, le prédécesseur du président panaméen Juan Carlos Varela, a demandé l'**émission** de 40 millions de pièces d'1 balboa toujours en circulation. L'introduction de cette pièce de monnaie a fait des émules en son temps pour concurrencer le **billet** de 1 dollar US, devenu rare aujourd'hui au Panama, et pourtant très utilisé : pour recharger les cartes de métro et métrobus par exemple.

Le dollar US est le garant de la stabilité du **système monétaire** panaméen. Comme vous le savez, le pays a une relation étroite avec les Etats-Unis et les investissements représentent un enjeu économique important. C'est pourquoi le balboa est une **devise** reléguée au second plan dans les échanges fiduciaires du Panama.

Toutes les autres pièces de monnaie qui vous seront remises pour faire l'**appoint** sont des balboas ou des dollars américains que vous pourrez utiliser sans problème pour vos achats en dehors du Panama. Les seuls billets de banque en circulation sont les billets verts, les dollars US, de quoi alléger le **porte-monnaie**.



## Les retraits

Les voyageurs du Réseau Solidaire préfèrent effectuer des **retraits d'argent** réguliers, c'est plus **avantageux** que de changer leur argent. D'autant plus qu'aujourd'hui, beaucoup de banques en ligne proposent des cartes bancaires acquittées de frais de retrait à l'étranger, renseignez-vous sur cette possibilité avant de partir. Une taxe locale vous sera tout de même appliquée à chaque transaction pour la conversion de vos devises, que vous ayez une carte Visa, Mastercard ou American Express.

Vous trouverez des distributeurs automatiques (« cajeros » ou « ATM ») un peu partout dans le pays pour retirer de la monnaie. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'**espagnol**, les transactions peuvent se faire en anglais. N'hésitez pas à demander la **banque** ou le **bureau de change** (éviter l'aéroport! Taux de change pas intéressant!) le plus proche de votre hôtel lors du [briefing Chez Marc](#).

### A savoir

Les distributeurs limitent à des retraits par tranche de 250 dollars US. Vous pouvez souvent effectuer plusieurs retraits à la suite. A chacun d'entre eux, des frais de 6.50 USD sont appliqués.

## Le change

Si vous souhaitez changer des **euros (EUR)** ou des **dollars canadiens (CAD)** à votre arrivée, il ne faut pas le faire à l'aéroport (les taux ne sont pas intéressants). Dans la capitale, il y a peu de bureaux de change avec, là aussi, des taux de change peu avantageux et souvent limités en quantité. C'est pour cela que ce n'est pas l'option favorite des voyageurs du Réseau Solidaire ToutPanama. **Notre conseil** est de venir avec des dollars USD changés en Europe ou au Canada et d'équilibrer le budget avec des paiements par carte bancaire.

## Us et coutumes autour de la monnaie au Panama

« *Amigo, la cuenta por favor !* » = « *L'addition, s'il vous plaît !* ».

## Pourboires

Comme chez nos amis québécois, donner un **pourboire** fait partie intégrante de la culture panaméenne. Jamais obligatoire, si vous estimez que le service a été catastrophique, vous pouvez le notifier en ne donnant pas la pièce au serveur. Mais sachez que nombreuses sont les personnes qui en vivent : notamment (mais pas exclusivement) pour les guides touristiques, le personnel de restauration ou d'hôtellerie, c'est une gratification en or !

Les pourboires du jour, « **propina** » ou « **servicio** » en espagnol ou même « **tips** », sont partagés entre les membres du personnel.

Le montant du pourboire est parfois suggéré sur la facture de l'ordre de 10 % de la note. En général, il ne représente que quelques balboas supplémentaires. Vous pouvez le régler en **espèce** ou par carte bancaire au choix.

## Pendant votre voyage : les conseils du Réseau Solidaire

- N'essayez pas de négocier les prix au Panama, ils sont généralement affichés. Cela peut être mal compris voire malvenu. Cette pratique ne fait pas partie de leur culture, à la différence de certains autres pays
- Avis aux surfeurs et adeptes des activités marines : il n'y a pas de distributeur automatique pour le moment à Santa Catalina et dans d'autres spots reculés. Si vous prévoyez de vous y rendre, pensez à retirer de l'argent en amont
- Donner un pourboire au guide qui vous a accompagné lors d'une excursion est normal, surtout si vous revenez satisfait de ses services



- Gardez votre argent liquide si vous souhaitez acheter de l'artisanat, cela représente un revenu conséquent pour plusieurs communautés indigènes (les Kuna des îles San Blas, les Emberás du Darién, etc.)
- Si vous voyagez en transports en commun (bus, taxis), le paiement de la course ou l'achat du ticket se fera plus facilement en espèces.

## Paiements en carte bancaire et taxes

Nous vous recommandons d'avoir toujours de la monnaie sur vous mais de privilégier l'utilisation de votre [carte de crédit](#) qui est très courante au Panama. Ce moyen de paiement est d'ailleurs incontournable pour la [location de véhicule](#).

Bon à savoir

A Panama City, vous pourrez payer par carte bancaire presque partout : restaurants, musées, entrée au Canal de Panama, pratique quand on est à court de liquidités !

Les espèces sont notamment d'un grand secours en cas de coupure de courant dans la capitale panaméenne. Lors de vos paiements en carte bancaire, le tarif ne changera pas, c'est le commerçant qui va prendre la taxe de **transaction** à sa charge. Vous pouvez toutefois avoir des **frais de conversion** de la part de votre banque.

Plus d'infos sur les taxes et les impôts au Panama dans [cet article](#).

## Heure au Panama : décalage et rythme de vie

De combien est le décalage horaire entre le Panama, l'Europe et le Canada ? Comment planifier mes journées ? Le cadran horaire panaméen en détail !

*En bref : Au-delà du décalage horaire existant entre l'Europe et le Panama (6 ou 7 heures de différence) et minime avec le Québec (1 heure selon la période de l'année et c'est tout), une fois au Panama, laissez de côté votre ponctualité. L'heure exacte ici est 10 minutes avant, 10 minutes après...le Panaméen prend son temps. « Tranquilo ».*

Une fois remis du **décalage horaire**, il faudra prendre le **rythme de vie** local pour profiter au maximum de vos journées et de votre voyage. On vous explique tout !

## Le décalage horaire

Le Panama se situe dans l'**hémisphère nord** et du fuseau horaire local GMT -5 (America).

Vous êtes perdu avec l'UTC ? Le méridien de Greenwich ? Quelle heure est-il ? Sachez qu'il y a une différence de 6 heures avec l'Europe en heure d'hiver, et 7 heures de décalage en heure d'été française. Un décalage assez important à prendre en compte quand vous voyagez.

En plus de la fatigue du voyage en [avion long courrier](#), il faudra laisser à votre corps le temps de se remettre des **effets du décalage horaire**, le « jet lag » durant les **premiers jours**. Rien de mieux qu'une bonne nuit de repos dans l'une des [bases d'accueil Chez Marc](#) et d'un briefing le lendemain matin pour remettre ses **pendules** à l'heure locale ! ;-)

Les Québécois, ces chanceux, sont déjà à l'heure panaméenne une bonne partie de l'année. Le Québec et le Panama partagent le même fuseau horaire. Néanmoins, lorsque le Québec passe en heure d'été, il gagne une petite heure d'avance sur le Panama.

Si lors de la préparation de votre voyage, vous souhaitez [échanger par téléphone](#) avec un membre de l'équipe, il suffit de nous proposer une créneau qui vous convient en tenant compte du décalage horaire.



## Le rythme de vie panaméen

Au Panama, le **soleil se lève** toute l'année entre 6h et 7h et se couche entre 18h et 19h. La clef est de tout miser sur ses matinées pour vos différentes activités : notamment pour la [visite d'un parc national](#) (notez qu'ils ferment en général assez tôt). En [saison humide](#), la pluie arrive en général en début d'après-midi. Si les averses durent, profitez-en pour **faire la sieste** ou un **trajet en voiture** !

La vie commence tôt au Panama (heure de début de la plupart des écoles et de certaines administrations 7h), autant en profiter dès les premières heures et se coucher tôt (*sauf pour les fêtards !*). Vous verrez que la nuit tombant tôt, vous n'aurez pas de mal à vous **endormir** bien avant minuit et à vous caler sur ce rythme. Le **mieux réveil** sera le soleil et le bruit de la jungle et des oiseaux au petit matin !



Le repas **le plus important est le petit-déjeuner**, c'est pour cela que traditionnellement l'on vous servira souvent un repas salé par exemple, [des œufs et des fritures](#) dès le matin (si vous choisissez un petit-déjeuner panaméen), parfait pour partir en rando.

Les Panaméens déjeunent en général à midi, ils ne sont pas à l'heure espagnole (*même si on peut bien souvent déjeuner plus tard*).

Le dîner pour les travailleurs, les scolaires et à la campagne c'est tôt pour ceux qui prennent un vrai repas (18h-19h), mais culturellement, beaucoup grignotent des petites choses avec [un café](#), ou une soupe (notamment la « sancocho »).

**C'est d'ailleurs pour cette raison que la plupart des « fondas », les petits restaurants populaires locaux, sont fermées le soir; il servent le matin et le midi.**

Durant votre passage à Panama City, ne manquez pas de vous rendre dans l'un des rooftops de la ville pour admirer le coucher du soleil en sirotant un bon cocktail de fruits frais. L'équipe ToutPanama vous partagera de bonnes adresses lors du briefing.

### Petits conseils !

Si vous avez [loué un véhicule](#), évitez de circuler dans les rues de la capitale aux horaires de pointe. Il y a généralement beaucoup de trafic entre 7h30 et 10h puis entre 16h et 19h30, à l'embauche et la débauche en semaine.

Aussi, nous vous **déconseillons de conduire de nuit**, les routes sont rarement bien éclairées.

Attention avec les prises en charge et les retours de véhicules en province, les agences ferment tôt!

Il faut bien noter qu'en Amérique centrale, le sens de la ponctualité est relatif. **Soyez patient et ne vous énervez pas** si vous êtes confronté à des petits retards lors de [vos excursions](#), mais vous soyez à l'heure. Ne prenez pas cela comme un manque de sérieux mais plutôt une organisation pas toujours effective qui est parfois confrontée à des aléas environnementaux ou extérieurs et avant tout culturelle.

Un dernier conseil : **laissez votre montre à la maison**. Ici en vacances, c'est l'**heure solaire** qui prime sur l'heure exacte.

## Prise de courant au Panama : faut-il prévoir un adaptateur ?



Quel type de prise ? Quel voltage ? Toutes les infos sont ici !

*En bref : La réponse est oui, les prises de courant au Panama sont les mêmes qu'en Amérique du Nord. Un petit adaptateur sera donc nécessaire pour les Européens. Et pour les amis canadiens, ne changez rien !*

Avec toutes ces prises et ces différents courants électriques, on a parfois du mal à s'y retrouver. D'un endroit à un autre, tout change si vite. Au sein même de l'Europe chaque pays n'a pas toujours les mêmes installations électriques et les prises murales diffèrent. Alors, pour vous y retrouver, voici toutes les informations dont vous avez besoin pour votre voyage au Panama. Vous éviterez ainsi de vous charger d'un câble, d'une rallonge ou d'autres transformateurs inutiles.

## Le voltage et la fréquence au Panama

Au Panama, vous pouvez utiliser vos **appareils électriques** tant que la tension dans votre pays est comprise entre **110 volts et 127 volts** (ainsi qu'aux Etats-Unis, au Canada et dans la plupart des pays d'Amérique du Sud).

Pour ce qui est de l'utilisation de vos **appareils électroniques**, sachez Mesdames que vos sèche-cheveux et lissoirs, et sachez Messieurs que vos rasoirs électriques et autres dispositifs en 220 V fonctionneront certes, mais à faible puissance. Pour un voyage, ça ira !

Pas de craintes à avoir en ce qui concerne vos **téléphones portables, ordinateurs portables, tablettes** ou autres petits appareils électroniques du genre, cela **fonctionne très bien** ici. Vous pourrez les recharger et brancher sans problème au réseau électrique.

En revanche, si vous tenez à utiliser vos appareils et que dans votre pays la tension est comprise entre 220 et 240 volts (Espagne, Royaume-Uni, Australie et la plupart des pays d'Asie et d'Afrique), alors vous aurez besoin d'un convertisseur ou d'un transformateur de tension pour le Panama. Pour être sûr, vérifiez l'étiquette sur votre appareil électrique. Si « INPUT » spécifie : 100-240 V, 50/60 Hz, cela signifie qu'il peut être utilisé dans tous les pays du monde. Vous pourrez donc laisser votre matériel électrique à la maison.

## Prise de courant et type d'adaptateur au Panama

Au Panama, on utilise des **prises de courant de type A et B**. Ce ne sont pas les mêmes que les **prises européennes**, ce sont en revanche les **mêmes prises qu'aux Etats-Unis**. Nos amis les Québécois, pas de soucis pour vous !

Pour les Européens, le mieux est de vous procurer un adaptateur de voyage avant de partir. Sachez que l'on peut facilement trouver un adaptateur universel dans des magasins d'électroménagers, des boutiques high-tech, ou tout simplement sur Internet. Le fonctionnement est simple, il suffit de brancher votre chargeur dessus et de l'adapter correctement pour pouvoir l'insérer dans la prise murale du pays où vous vous trouvez, et hop, le tour est joué ! Ils sont normalement compatibles avec n'importe quelle prise électrique.

Bon plan

Si vous voyagez avec pas mal de matériel et que vous avez la place, emportez avec vous une multiprise. Un adaptateur suffira pour raccorder plusieurs appareils.

Sachez également qu'en règle générale, tous [nos véhicules](#) sont normalement dotés d'une **prise allume-cigare** sur laquelle vous pourrez également brancher vos différents chargeurs via un port USB.

En ce qui concerne les **prises de terre**, attention ! Elles ne sont pas toujours 100 % garanties. Vous y verrez parfois le trou de la prise mais sans branchement derrière. On ne peut donc pas toujours considérer une prise de terre en tant que telle au Panama.



## Les énergies renouvelables au Panama



Comparé à notre cher voisin le Costa Rica, notre **énergie verte** est bien moins développée. Le pays tente tout de même de faire un pas vers les **énergies renouvelables** notamment via les écolodges ou les autres structures sur les terres isolées. Ils sont nombreux à privilégier une énergie plus verte notamment grâce aux **panneaux solaires**. C'est le cas sur les [îles San Blas](#) par exemple. Sans alimentation, il faut bien trouver des solutions !

Le courant électrique panaméen n'a plus de secret pour vous, il ne vous reste plus qu'à faire vos valises !

## Comment se caractérise la population du Panama ?

Panama est la terre d'accueil de nombreuses communautés différentes. Un métissage vertueux !

*En bref : Le Panama est un pays multiculturel, avec tout juste 4,2 millions d'habitants, on ne dénombre pas moins de 7 communautés indigènes et un mélange ethnique formidable qui en fait toute sa force. Ce petit pays attire des personnes de tous les horizons, vous le constaterez rapidement en vous baladant dans la capitale Panama City.*

Le Panama est une terre d'accueil et de passage de nombreuses communautés d'origines diverses. A l'image du pays, diverses nationalités cohabitent harmonieusement dans la capitale métropolitaine, [Panama City](#). Le puzzle démographique panaméen en détail.

## La diversité des populations au Panama

Le Panama compte environ 4 065 000 millions d'habitants sur son territoire national de 75 500 km<sup>2</sup>, selon les données de la Banque mondiale. Près de 2 millions, c'est l'estimation du nombre d'habitants qui vivent dans la métropole Panama City, laquelle reste donc la **zone la plus peuplée**. La géographie escarpée du Panama a généré des zones de peuplement éparses. Une grande partie du territoire est quasiment inhabitée.



Historiquement, le Panama est un pays **multiculturel** qui depuis la colonisation connaît une croissance démographique, car il est constamment rejoint par des populations de différents continents, traditions et langues. La construction et le développement de l'économie autour du [Canal](#) a généré des flux d'immigration entraînant une augmentation de la population.

En 2010, **140 236 personnes nées à l'étranger vivaient à Panama**. Cette estimation de chiffres sont contestées par certains qui estiment que le nombre d'étrangers aurait largement augmenté aujourd'hui. Le solde migratoire reste toutefois relativement faible (17%).

43% des étrangers présents sur le territoire panaméen sont originaires d'Amérique latine, principalement de Colombie et du Venezuela, qui connaît un grand flux de migration.

Les communautés asiatique et d'Amérique centrale (République Dominicaine en particulier) représentent 15% des étrangers.

Les ressortissants d'Amérique du Nord (Etats-Unis), des îles des Caraïbes et d'Europe (Espagne principalement) se suivent autour de 10 %.

Le pays compte une part infime de personnes en provenance d'Eurasie, d'Afrique et d'Océanie.

La majorité des étrangers vit à Ciudad de Panamá (Panama City) qui concentre la plus grande part du dynamisme économique du pays, la densité de population et le PIB les plus élevés.

### Bon à savoir

Que ce soit dans la capitale cosmopolite ou dans le reste du pays, la mixité des populations n'est pas un problème, chaque communauté ayant sa place dans la démographie et un apport différent et bénéfique au développement national.



En 2017, le nombre de personnes issues des **populations afrodescendantes** représentait environ 1 200 000 habitants au Panama, une **part de la population** de 32% : particulièrement concentrée dans les régions de Bocas et [Colón](#).

La communauté afrodescendante au Panama est caractérisée par sa diversité culturelle et son histoire liée aux différents épisodes d'arrivées des populations d'origine africaine sur l'isthme de Panama. D'abord, à l'époque de la conquête et de la colonisation espagnole, des millions d'individus ont été réduits en esclavage et emmenés en bateau de l'Afrique au Panama. Ensuite, dans les années 1850, des afflux de migrants venus des Caraïbes et des Antilles sont venus porter main forte à la construction du chemin de fer qui relie les deux côtés du pays. La reconnaissance de la contribution des **Afro-Panaméens** au développement du pays et l'intégration de cette frange de la population, qui a beaucoup souffert de discrimination sociale, est assez récente.

La population panaméenne est à 80% **catholique**, mais le pays compte aussi une présence musulmane, orthodoxe, juive et hindoue sur son territoire. Tous se côtoient et coexistent sans problèmes. La tolérance est de mise puisqu'elle est imposée par la Constitution du pays.

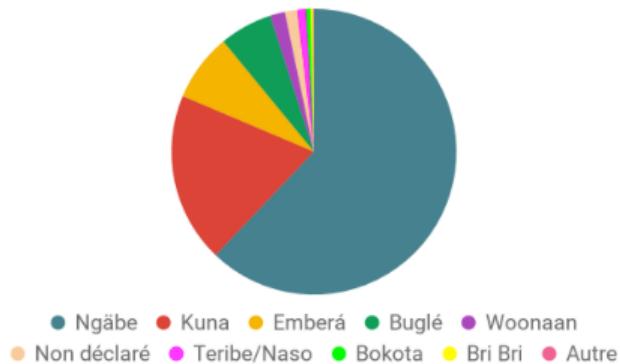
## Zoom sur les communautés indigènes

Le Panama est un pays qui compte encore sept communautés indigènes identifiées de taille qui ont conservé leurs valeurs et leurs modes de vie ruraux. Certaines ont réussi le pari d'allier modernité et tradition grâce au tourisme, notamment. D'autres sont plus isolées mais toutes perpétuent leur culture, leur langue et leurs coutumes bien ancrées.

Aujourd'hui, au Panama, 700 000 personnes sont issues des communautés indigènes. Les trois plus grands groupes sont les Ngöbe-Buglé, Emberá-Wounaan et les Gunas (Kunas). Bien qu'elles gardent des liens avec les **aires urbaines** pour vendre leur artisanat et effectuer certains achats, toutes sont des sociétés **rurales** dont le mode de vie n'aspire pas à une telle organisation.

Il est possible de rendre visite à chacune de ses communautés, des petits secrets transmis dans le Réseau Solidaire en [briefing Chez Marc](#).

Distribution de la population indigène, INEC, 2010



## San Blas - Guna Yala

Les Gunas sont 80 526 et constituent le deuxième groupe indigène du pays. L'archipel de Guna Yala est doté de près de 400 îles à proximité de la côte panaméenne dont 28 sont peuplées. Deux communautés kunas se situent sur le continent dans les cantons de Madungadí et Wargandí qui leur ont été attribués et huit sur la côte et les îles.

Aujourd'hui sédentarisés sur cette parcelle du territoire [San Blas](#), les communautés gunas étaient autrefois nomades et migraient tous les 10 à 20 ans. Le peuple guna est historiquement autonome et indépendant, cette fierté se reflète dans les rapports distants qu'ils tissent avec les voyageurs qui viennent leur rendre visite.

Les femmes kunas se vêtent d'habits particuliers aux motifs très colorés et portent des bijoux en or sur leur visage et autour de leurs pieds et bras. Le tissage des « molas » est leur spécialité. Vous pouvez vous procurer [leur artisanat](#) tant en [territoire kuna](#) que dans les marchés du pays. Leurs ressources économiques proviennent principalement de la culture des noix de coco, du tourisme et de la pêche. Certains travaillent dans la zone du Canal de Panama et les bananeraies pour compléter les revenus.



## Emberá-Wounaan

Les Emberá et les Wounaan sont deux peuples culturellement similaires mais qui possèdent chacun leur propre langue. A eux deux, ils comptent entre 30 000 et 40 000 personnes et constituent la communauté du Chocoe. Les Wounaan représentent un quart de cette population. Ils résident en petits groupes dans la comarque à leur nom située dans [la province du Darién](#). Les anthropologues identifient leur origine de l'autre côté de la frontière, dans la région de Chocó en Colombie. Ils vivent aujourd'hui de la pêche et de l'agriculture. Ils ont peu à peu initié une **migration** le long du fleuve Chagres pour développer des activités de pêche jusqu'à l'embouchure du Canal de Panama.



La lisière du [parc national Chagres](#) constitue la limite de leurs activités. Certains travaillent également dans les plantations de maïs et de riz à proximité. Leur autonomie politique a été mise à mal par les grandes firmes sud-américaines d'exploitation du bois et les défenseurs de la Panaméricaine qui relie le Panama et la Colombie. Ils sont également réputés pour leur artisanat à partir de matériaux naturels : feuilles et graines de palmier ou de cocobolo, teinture et tatouages à base de fruits.

## Ngöbe-Buglé

Les Ngöbe-Buglé sont deux groupes indigènes aux cultures proches assimilées pour constituer le plus grand de Panama. Il compte entre 200 000 et 300 000 personnes réparties sur tout le territoire mais principalement dans les provinces de Chiriquí, Veraguas et Bocas del Toro, sur un territoire (« comarque ») qui leur a été assigné en 1977. On trouve également une toute petite partie d'entre eux au Costa Rica, la frontière ayant divisé leur territoire entre les deux pays.



Ils portaient autrefois le nom de Guayamí. C'est un peuple qui est politiquement autonome : ils sont représentés au sein du gouvernement. Ils ont maintenu une culture forte à travers leurs coutumes et leur artisanat : les « naguas », des robes tissées à la main, et les « chacaras », des sacs tissés à base de fibre de plantes. Autrement, ils vivent de l'agriculture de subsistance, produisent de manière traditionnelle du maïs du riz, des bananes et du manioc. Certains participent également à la récolte du [café](#) dans la région de Boquete.

Récemment, ils ont mené plusieurs actions de résistance contre les grands projets infrastructurels du gouvernement comme la construction du barrage hydroélectrique de Barro Blanco.

## Les autres communautés moins connues

D'autres communautés de plus petite taille ou de traditions moins ancrées habitent au Panama.

Les **Naso** ou **Teribe** se trouvent le long du fleuve Teribe dans la région de [Bocas del Toro](#). Leur particularité réside dans leur système politique : c'est l'un des derniers groupes indigènes à être gouvernés par une monarchie traditionnelle, reconnue par le gouvernement du Panama. Il y a environ un millier mais la perpétuité de leur culture est mise à mal par le départ des jeunes



vers la capitale, l'ingérence touristique dans la zone du parc international de La Amistad et le barrage hydroélectrique sur le fleuve Teribe.

Les indigènes **Bribri** vivent également dans la zone de Bocas del Toro, ainsi que de l'autre côté de la frontière, au Costa Rica. La plupart des foyers Bribri n'ont pas l'électricité et ils puisent l'eau directement à la source. Ils survivent grâce à leur agriculture, chasse et pêche. Ils sont un peu isolés des services de santé et éducatifs mais ont conservé leurs traditions sans mal. Les femmes ont un rôle important car elles héritent des terres, dominent la création des clans et sont les seules à pouvoir préparer la boisson sacrée à base de cacao. La production de chocolat biologique représente une source de revenus non négligeables.

Les Bokata sont moins d'un milliers, ils vivent entre Bocas del Toro et Veraguas. De mieux en mieux intégrés, leurs coutumes s'estompent peu à peu.

Le Panama, une terre contrastée et multiculturelle à découvrir lors de [votre voyage](#).