



FICHE TECHNIQUE TUNISIE

Climat du désert du Sud tunisien

Climat désertique se caractérisant par des amplitudes extrêmes de température entre le jour et la nuit. Le désert se caractérise aussi par sa sécheresse. Le Grand Erg Oriental fait partie des déserts chauds.

Le désert tunisien n'est extrêmement chaud qu'en été (juin, juillet et août) où il dépasse régulièrement les 40°C. A la mi-saison, une brise légère rafraîchit agréablement l'air. En hiver, la température est agréable pendant la journée mais les nuits sont froides. L'arrivée du soleil apporte aussitôt une remontée rapide des températures. Le soleil est assuré 360 jours par an. Néanmoins, il peut être voilé par le sable lors de tempêtes. Ces tempêtes de sable ont lieu en général au printemps et sont imprévisibles.

Températures moyennes dans le désert du sud tunisien :

Mois	Mini en °C	Maxi en °C
Janvier	4	19
Février	8	20
Mars	10	23
Avril	15	25
Mai	18	30
Juin	21	34
Juillet	24	40
Août	24	40
Septembre	19	33
Octobre	15	26
Novembre	9	20
Décembre	2	18

Ces chiffres sont des moyennes et les maxima sont plus importants.

Décalage horaire - Durée du voyage - Formalités administratives

► Décalage horaire

Un décalage horaire d'une heure par rapport à la France. (- 1 heure), l'été .
Pas de décalage horaire en hiver

► **Durée du voyage**

Par avion :

Paris / Djerba et Paris / Tozeur : 2 h 40.

Par mer :

Marseille/ Tunis : 24 heures

Par route :

Tunis / camp Bir Soltane : Prévoir 1 journée (450 km)



► **Formalités administratives**

Passeport en cours de validité, obligatoire.

Pas de visa nécessaire pour les ressortissants français.

Une autorisation de séjour est obligatoire pour les séjours de plus de 3 mois.

Renseignez-vous auprès du consulat pour des séjours et des voyages dont les conditions seraient particulières. (http://consulfrance-tunis.org/france_tunis/)

Arrivée par avion :

A l'aéroport, on vous demandera de remplir une fiche d'identification généralement distribuée dans l'avion. Vous en remplirez les 2 parties. Une fois ce document tamponné par la police tunisienne, conservez bien précieusement le volet que le douanier vous aura rendu, car il vous sera demandé à la sortie du territoire.

Arrivée par bateau :

A la sortie du bateau, on vous demandera de remplir

Une fiche d'identification pour vous.

Une fiche d'identification pour votre véhicule.



Une fois ces documents tamponnés par la douane tunisienne, conservez les bien précieusement, car il vous seront demandés à la sortie du territoire.

A l'entrée de la Tunisie, VHF et CB interdites. Les bagages ou les voitures sont quelquefois fouillés.

Devises - Langue parlée - Religion – Santé - Communication

► **Devise**

La monnaie est le dinar tunisien (Dt). 1 dinar = environ 0.60 euro.

Cette devise ne peut être achetée ni échangée en dehors de la Tunisie.

Inscription pour votre séjour sur <http://birsoltane.camp.free.fr>
ou par e-mail : <birsoltane.camp@free.fr>

Les cartes de paiement (Visa, Eurocard, Mastercard) vous permettent des retraits dans les distributeurs automatiques. Ces retraits sont souvent limités à 300 dinars. N'oubliez pas que votre banque retiendra une commission pour chacun de vos retraits (environ 6 euros par retrait).

► **Langue parlée**

L'arabe est la langue officielle. Le français appris à l'école est parlé couramment. La plupart des nomades ne sont pas allés à l'école. Ils apprennent donc le français au contact des étrangers. Soyez indulgents.

► **Religion**

Pays musulman, très modéré.

► **Santé**

Aucun vaccin exigé.

Vaccins conseillés : diphtérie, tétanos, hépatite A pour des séjours longs dans le désert.

La Tunisie dispose d'équipements sanitaires complets et de bon niveau.

Hôpitaux et cliniques sont présents dans toutes les villes, dispensaires dans les villages.

On trouve tous les médicaments usuels français en pharmacie.



Avant votre départ, renseignez-vous des conditions sanitaires du pays

(http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/pays_12191/tunisie_12318/index.html)

► **Assurance**

Ne partez pas sans vous être assuré d'une couverture de rapatriement en cas de problème grave. De plus, des photocopies du passeport et de vos billets d'avion ou maritime sont très utiles en cas de perte des originaux. Conservez les séparément.

► **Cuisine**

La cuisine du camp et nos raids est traditionnelle et méditerranéenne. Elle est basée sur la qualité des produits locaux frais et de la viande. Cependant, c'est aussi une cuisine très épicée sur laquelle règne la harissa, condiment à base de piments rouges pilés.

► **Communications**

Les communications téléphoniques sont accessibles dans tout le pays, excepté dans le désert. Le camp de Bir Soltane étant situé au départ du désert, aucun réseau téléphonique n'est capté. Seul, le téléphone satellite permet les communications.

► **Electricité**

Partout du 220 volts, prises identiques à celles que l'on trouve en France.

Inscription pour votre séjour sur <http://birsoltane.camp.free.fr>
ou par e-mail : <birsoltane.camp@free.fr>

Liste du contenu de vos bagages

Contenu de vos bagages - Saison chaude (de avril à octobre)

► *Bagages*

- 1 sac de voyage solide ou 1 sac à dos sans armatures de 15 kg maximum (Pensez au confort de nos chers porteurs !) - Surtout pas de valise.
- 1 petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée (gourde, appareil photo, crème solaire, soins des pieds, ...), celui que vous utilisez en cabine dans l'avion.
- Eventuellement 1 sac type sac banane, bien pratique pour ce que vous utilisez très régulièrement.

► *Vêtements et chaussures*

Cette saison peut être très chaude avec des températures avoisinant les 40°. Les nuits sont habituellement très douces. Toutefois, après une journée de marche, il convient de prévoir un vêtement plus chaud. La règle générale, est de prévoir des vêtements couvrant légers, si possible en coton ou en toile, pour vous protéger du soleil mais amples pour laisser passer l'air.

Pour la journée :

- 1 pantalon léger, confortable, si possible avec poches (bien pratiques pour mettre le papier toilette et le briquet).
 - 1 bermuda (à préférer au short).
 - de 1 à 2 T-shirts larges.
 - 1 chemise en coton à manches longues (contre un petit vent frais éventuel, et pour se protéger du soleil...).
 - 1 casquette ou 1 chapeau à large bord (à mettre éventuellement sous le chèche) sont pratiques pour protéger vos yeux du soleil ou du sable lors des tempêtes de sable (particulièrement en avril/mai).
- Nous vous conseillons fortement de porter 1 chèche (longue bande de tissu essentiellement utilisée pour se protéger la tête du soleil), que vous pouvez acheter sur place.
- 1 paire de chaussures de marche (chaussures de randonnée et/ou sandales de trek) et chaussettes. Le sol étant sableux, une paire de basket suffit : il faudra les vider un peu plus souvent du sable qui s'infiltrer partout. C'est le gros avantage des sandales qui laissent entrer mais aussi sortir le sable. Très agréables à cette saison. Surtout, éviter les chaussures neuves si vous êtes sujets aux ampoules. Prévoir éventuellement des chaussures de remplacement.
 - Sous-vêtements en coton de préférence.
 - 1 paire de lunettes de ski (pour bien protéger les yeux du sable, en cas de tempête de sable)
 - 1 maillot de bain.

Pour la soirée et la nuit :

La nuit, même pour dormir, faites comme nos amis nomades, gardez votre chèche sur la tête.

- 1 survêtement complet ou pyjama.
- 1 T-shirt/sweat-shirt à manches longues
- 1 pull ou 1 veste polaire avec un bon coupe vent.
- 1 autre paire de chaussures plus confortables ou des chaussons. Ces chaussures doivent être fermées pour marcher quand il fait nuit.
- 1 paire de sandales ou des tongs pour les moments de détente.

Le sable abîme tout, aussi n'empportez pas vos vêtements les plus fragiles . Pensez à une tenue non ensablée pour le retour du désert après la douche, c'est plus agréable. Cela peut être la même tenue que pour l'aller. Nous pouvons vous les garder.

► Toilette

L'eau est rare dans le désert. Nous ne nous restreignons ni pour la boisson, ni pour la cuisine, mais nous n'en utilisons pas ou très peu pour la toilette. Vous verrez qu'on s'en passe très bien et qu'on n'est même pas sale au bout de 6 jours. Le sable, si fin qu'il se faufile partout, nettoie sans cesse. Pour une toilette plus proche de nos habitudes occidentales, vous pourrez utiliser des lingettes. Vous pourrez également, comme les nomades, profiter de l'eau lors d'un passage à une source. Cependant , l'usage de tout produit non biodégradable est nocif dans ces sources utilisée par toute la faune.

- 1 trousse de toilette qui se ferme entièrement avec vos affaires de toilette.
- 1 gant de toilette.
- 1 petite serviette de toilette.
- Des lingettes humides pour bébé.
- De la crème solaire, indice minimum 50 (Attention, avec la réverbération du sable, on brûle très vite dans le désert !),
- De la crème hydratante pour les lèvres.

► Médicaments

- Des pastilles purifiantes pour l'eau (type Micropur ou aquatabs) . L'eau est potable. Nous préférons toutefois que vous la purifiiez pour plus de sûreté. Certaines, à base d'ions d'argent, n'ont pas de chlore qui donne un mauvais goût. Nous vous conseillons d'emporter 2 gourdes, vous permettant d'avoir toujours à disposition de l'eau potable sans avoir à attendre à chaque fois les deux heures nécessaires à la purification.
- De la crème type «Biafine» contre les coups de soleil.
- 1 spray nasal hydratant pour le nez type Balsamorhinol (pour éviter les saignements de nez dûs à la sécheresse de l'air).
- Des soins pour des éventuelles ampoules ou coupures (plutôt de la gaze et des bandes adhésives que des pansements qui se décollent très vite avec le sable, pansements « double peau »), antiseptique (Dakin), 1 paire de ciseaux.
- Anti-diarrhéique, désinfectant intestinal, éventuellement antibiotique à spectre large, (Intetrix, Immodium, Ercefuril, Lactéol) et/ou un antiseptique urinaire (Norfloxacin).
- Sérum physiologique et collyre en doses uniques pour le nettoyage des yeux (et du nez) après une tempête de sable.
- Paracétamol.

- Collyre ophtalmique.
- 1 gel nettoyant et désinfectant pour les mains sans rinçage.
- 1 bombe anti-moustiques.
- Vos médicaments habituels.

Nous emportons une pharmacie qui sert à couvrir les premiers soins et les désagréments physiques liés à ce type de voyage. Contenu minimum de la pharmacie collective : aspi-venin, garrot, bandages, anti-douleurs, anti-inflammatoire (gélules et crème).

► **Equipelement divers**

- 1 duvet sarcophage.
- 1 paire de lunettes de soleil de très bonne qualité et bien couvrantes.
- 2 gourdes de 1 litre minimum.
- 1 lampe, éventuellement frontale, avec piles et ampoule neuves.
- 1 chargeur solaire pour les piles de votre appareil photos, de votre baladeur. Si vous n'avez pas de chargeur, prévoyez des piles de rechange.
- Du papier hygiénique et/ou mouchoirs en papier et un briquet ou allumettes dans un petit sac non transparent.
- 1 couteau de poche (que vous rangerez dans votre bagage de soute pour l'avion).
- Une paire de lacets de rechange,
- Du fil et une aiguille.
- Des petits sacs plastiques ou mieux en papier à utiliser comme poubelle que vous brûlerez le matin juste avant de quitter le bivouac.
- Quelques sacs de congélation étanches pour protéger vos affaires, particulièrement votre appareil photo.
- Contre la sécheresse et la poussière qui provoquent des maux de gorge, vous munir de pastilles d'alcool de menthe ou de citron (éviter le chewing gum).
- Prévoir des barres de céréales à croquer en cas de petits creux.
- 1 stylo et 1 petit carnet pour noter vos impressions.

Nous mettons à votre disposition tout l'équipement structurel nécessaire , y compris les couverts, les tapis de sol, matelas de mousse et couvertures, est fourni par notre équipe. Il n'y a pas de tente individuelle. Vous pouvez en apporter une, mais probablement, vous ne la monterez que les premiers jours pour préférer profiter des ciels étoilés.

Pensez à limiter le poids de vos bagages pour faciliter vos déplacements sur le terrain.

Contenu de vos bagages - Saison intermédiaire (mars, novembre) et saison froide (décembre, janvier, février)

► **Bagages**

- 1 sac de voyage solide ou 1 sac à dos sans armatures de 15 kg maximum (Pensez au confort de nos chers porteurs !) - Surtout pas de valise.
- 1 petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée (gourde, appareil photo, crème solaire, soins des pieds, ...), celui que vous utilisez en cabine dans l'avion.
- Eventuellement 1 sac type sac banane , bien pratique pour ce que vous utilisez très régulièrement.

► **Vêtements et chaussures**

Ces saisons se caractérisent par des écarts de températures importants entre le jour et la nuit. Les journées et les nuits restent très agréables. La règle générale pour ces 2 saisons est de prévoir des vêtements plus chauds pouvant être superposés, que vous mettrez ou vous enlèverez tout au long de la journée. Ces écarts sont bien plus importants en saison froide.

Pour la journée :

Dès que le soleil apparaît, la température se réchauffe vite.

- 1 pantalon léger, confortable, si possible avec poches (bien pratiques pour mettre le papier toilette et le briquet).
- 1 bermuda (à préférer au short).
- de 1 à 2 T-shirts larges.
- 1 chemise en coton à manches longues (contre un petit vent frais éventuel, et pour se protéger du soleil...).
- 1 veste polaire à ouverture complète sur le devant.
- 1 casquette ou 1 chapeau à large bord (à mettre éventuellement sous le chèche) sont pratiques pour protéger vos yeux du soleil ou du sable lors des tempêtes de sable (particulièrement en avril/mai).
- Nous vous conseillons fortement de porter 1 chèche (longue bande de tissu essentiellement utilisée pour se protéger la tête du soleil), que vous pouvez acheter sur place.
- 1 paire de chaussures de marche (chaussures de randonnée et/ou sandales de trek) et chaussettes. Le sol étant sableux, une paire de basket suffit : il faudra les vider un peu plus souvent du sable qui s'infilte partout. Notez que des chaussures qui laissent entrer mais aussi sortir le sable sont également agréables à porter. Surtout, éviter les chaussures neuves si vous êtes sujets aux ampoules. Prévoir éventuellement des chaussures de remplacement.
- Sous-vêtements en coton de préférence.
- 1 paire de lunettes de ski (pour bien protéger les yeux du sable, en cas de tempête de sable)

Pour la soirée et la nuit :

Les températures baissent rapidement dès le coucher du soleil. Nous vous conseillons de changer de tenue dès votre arrivée au campement. Il est préférable de superposer les vêtements de la nuit et de la soirée. La nuit, même pour dormir, faites comme les nomades, gardez votre tête couverte, soit par un bonnet, soit par un chèche.

- 1 survêtement complet ou pyjama ample.
- 1 caleçon long à passer sous le pantalon.
- 1 T-shirt/sweat-shirt chaud à manches longues.
- 1 veste polaire épaisse avec 1 bon coupe vent, ou 1 veste épaisse matelassée (anorak).
- 1 écharpe ou 1 chèche.
- 1 paire de gants.
- 1 bonnet.
- 1 autre paire de chaussures plus confortables ou des chaussons. Ces chaussures doivent être fermées pour marcher quand il fait nuit.
- 1 paire de chaussettes chaudes

Il est préférable de ne pas empiler trop de vêtements sur vous dans le duvet, vous y aurez vite chaud.

Le sable abîme tout, aussi n'emportez pas vos vêtements les plus fragiles . Pensez à une tenue non ensablée pour le retour du désert après la douche, c'est plus agréable. Cela peut être la même tenue que pour l'aller. Nous pouvons vous les garder.

► **Toilette**

L'eau est rare dans le désert. Nous ne nous restreignons ni pour la boisson, ni pour la cuisine, mais nous n'en utilisons pas ou très peu pour la toilette. Vous verrez qu'on s'en passe très bien et qu'on n'est même pas sale au bout de 6 jours. Le sable, si fin qu'il se faufile partout, nettoie sans cesse. Pour une toilette plus proche de nos habitudes occidentales, vous pourrez utiliser des lingettes. Vous pourrez également, comme les nomades, profiter de l'eau lors d'un passage à une source. Cependant , l'usage de tout produit non biodégradable est nocif dans ces sources utilisées par toute la faune.

- 1 trousse de toilette qui se ferme entièrement avec vos affaires de toilette.
- 1 gant de toilette.
- 1 petite serviette de toilette.
- Des lingettes humides pour bébé.
- De la crème solaire, indice minimum 50 (Attention, avec la réverbération du sable, on brûle très vite dans le désert même aux saisons intermédiaires!),
- De la crème hydratante pour les lèvres.

De la crème hydratante pour les lèvres.

► **Médicaments**

- Des pastilles purifiantes pour l'eau (type Micropur ou aquatabs) . L'eau est potable. Nous préférons toutefois que vous la purifiiez pour plus de sûreté. Certaines, à base d'ions d'argent, n'ont pas de chlore qui donne un mauvais goût. Nous vous conseillons d'emporter 2 gourdes, vous permettant d'avoir toujours à disposition de l'eau potable sans avoir à attendre à chaque fois les deux heures nécessaires à la purification.
- De la crème type «Biafine» contre les coups de soleil.
- 1 spray nasal hydratant pour le nez type Balsamorhinol (pour éviter les saignements de nez dûs à la sécheresse de l'air).
- Des soins pour des éventuelles ampoules ou coupures (plutôt de la gaze et des bandes adhésives que des pansements qui se décollent très vite avec le sable, pansements « double peau »), antiseptique (Dakin), 1 paire de ciseaux.
- Anti-diarrhéique, désinfectant intestinal, éventuellement antibiotique à spectre large, (Intetrix, Immodium, Ercefuril, Lactéol) et/ou un antiseptique urinaire (Norfloxacin).
- Sérum physiologique et collyre en doses uniques pour le nettoyage des yeux (et du nez) après une tempête de sable.
- Paracétamol.
- Collyre ophtalmique.
- 1 gel nettoyant et désinfectant pour les mains sans rinçage.
- 1 bombe anti-moustiques.
- Vos médicaments habituels.

Nous emportons une pharmacie qui sert à couvrir les premiers soins et les désagréments physiques liés à ce type de voyage. Contenu minimum de la pharmacie collective : aspi-venin, garrot, bandages, anti-douleurs, anti-inflammatoire (gélules et crème).

► *Equipelement divers*

- 1 duvet sarcophage.
- Pour la saison froide, 1 duvet sarcophage adapté aux températures négatives , ou 2 duvets l'un dans l'autre, ou 1 duvet sarcophage dans lequel vous mettrez une couverture polaire. Attention ! les duvets sarcophages pour températures négatives ne sont pas toujours en stock et doivent être souvent commandés chez le fournisseur d'équipement de camping.
- 1 paire de lunettes de soleil de très bonne qualité et bien couvrantes.
- 2 gourdes de 1 litre minimum.
- 1 lampe, éventuellement frontale, avec piles et ampoule neuves.
- 1 chargeur solaire pour les piles de votre appareil photos, de votre baladeur. Si vous n'avez pas de chargeur, prévoyez des piles de rechange.
- Du papier hygiénique et/ou mouchoirs en papier et un briquet ou allumettes dans un petit sac non transparent.
- 1 couteau de poche (que vous rangerez dans votre bagage de soute pour l'avion).
- 1 paire de lacets de rechange,
- Du fil et une aiguille.
- Des petits sacs plastiques ou mieux en papier à utiliser comme poubelle que vous brûlerez le matin juste avant de quitter le bivouac.
- Quelques sacs de congélation étanches pour protéger vos affaires, particulièrement votre appareil photo.
- Contre la sécheresse et la poussière qui provoquent des maux de gorge, vous munir de pastilles d'alcool de menthe ou de citron (éviter le chewing gum).
- Prévoir des barres de céréales à croquer en cas de petits creux.
- 1 stylo et 1 petit carnet pour noter vos impressions.

Nous mettons à votre disposition tout l'équipement structurel nécessaire , y compris les couverts, les tapis de sol, matelas de mousse et couvertures, est fourni par notre équipe. Il n'y a pas de tente individuelle. Vous pouvez en apporter une, mais probablement, vous ne la monterez que les premiers jours pour préférer profiter des ciels étoilés.

Pensez à limiter le poids de vos bagages pour faciliter vos déplacements sur le terrain.



Le Désert Pratique

Comportement

► les photos

Vous respecterez la dignité des personnes que vous rencontrerez en leur demandant leur autorisation ou celle de votre guide pour prendre des photographies de leurs campements, de leurs habitations, de leurs villages. Ne négociez pas de photos contre un bonbon ou un stylo ou un gadget.

Donnez une profondeur à votre image en ajoutant un objet en avant-plan de vos photographies de paysages. Par ailleurs, le soleil écrase les reliefs, les meilleures prises dans les dunes se prennent aux heures du matin et du soir.

► Les cadeaux

Si vous avez apporté des vêtements, des cahiers, des stylos, des médicaments, des bonbons ou des gadgets, ne les donnez pas directement aux enfants. Distribuez-les dans les écoles ou dans les dispensaires par l'intermédiaire de votre guide accompagnateur. En fonction des besoins, il répartira vos dons.

► Les pourboires

Il est de tradition de constituer une petite cagnotte pour remercier l'équipe locale qui vous encadre pendant votre séjour (cuisiner, chamelier, etc..) : libre à vous d'y participer ou non !

► Le thé

Le thé est indissociable de la vie des hommes du désert. Il est plus qu'une boisson, il symbolise la convivialité. Ne refusez jamais un verre de thé qui vous est offert par l'équipe qui vous accompagne.

► Les déchets

- Jetez tous vos déchets dans les sacs poubelle mis à votre disposition ou dans les sacs que vous avez apportés. Triez les déchets dégradables et non dégradables.
- Ne les jetez pas dans le feu. Remettez vos sacs le matin au guide qui, selon la nature des détritiques, les répartira. Il se chargera de les brûler avant votre départ du bivouac ou de les emporter jusqu'au moment de trouver un endroit propice pour s'en débarrasser.
- Vous quitterez toujours propre l'emplacement de vos bivouacs.

► Les animaux, les plantes

- Ne touchez pas les animaux domestiques et sauvages, ni les insectes. Ne soulevez pas de pierres qui abritent souvent des vipères ou des scorpions. En cas de morsure, rendez-vous immédiatement à l'hôpital le plus proche pour vous faire vacciner contre la rage.
- Ne touchez pas les plantes que vous ne connaissez pas.

► **Pendant le Ramadan**

Pendant le Ramadan, vous éviterez de boire, de manger et de fumer en public pendant la journée.

Faire sa toilette

Faire sa toilette dans le désert n'est pas nécessairement difficile. Il est important d'adopter une attitude convenable. Certains de nos bivouacs se situent à proximité de puits ou de sources. Cette eau doit rester pure car vous la boirez en compagnie des nomades : elle sera puisée par votre guide pour vous et vous en remplirez votre gourde.

- Il est donc impératif de s'éloigner des points d'eau pour ne pas les contaminer en se lavant avec le savon, le gel douche et le shampoing .
- Aux bivouacs sans eau, vous utiliserez les lingettes que vous avez apportées.
- Vous brûlerez votre papier hygiénique à l'aide du briquet que vous avez apporté.

Précautions pour se protéger du soleil

Dans le désert, il est indispensable de se protéger du soleil : le ciel est généralement sans nuage. La réverbération du sable est très forte. Les rayons ultra-violetts sont plus dangereux que sous nos latitudes.

- Prévoyez des pantalons longs et des vêtements à manches longues qui peuvent même couvrir les mains.
- N'oubliez pas le chapeau ou la casquette, ou mieux encore le chèche qui vous protégera entièrement la tête et le visage. Ne trempez jamais votre chapeau ou votre casquette avant de vous balader en plein soleil , vous attraperez un fort mal de tête.
- Les lunettes solaires sont impératives. Elle doivent être très protectrices. Cependant, pour les conducteurs de véhicules (4X4, quads) , des lunettes de trop forte protection atténuent la perception du relief.
- Prenez de la crème solaire ainsi qu'un stick de protection pour les lèvres , indice de protection maximum. Si malgré vos précautions, votre peau est atteinte d'un coup de soleil, vous appliquerez de la Biafine.

Précautions pour s'hydrater

► **L'eau**

- Si vous partez en groupe , équipez chacun d'une ou 2 gourdes faciles à manipuler . Ainsi, chacun (e) sera indépendant pour l'eau.
- Pendant les périodes chaudes, l'air est très sec, vous ne transpirez pas. Cependant, vous perdrez beaucoup d'eau. Buvez beaucoup , même si vous n'avez aucune sensation de soif. Une exposition excessive à la chaleur peut entraîner une déshydratation rapide.
- L'eau doit être essentiellement utilisée pour se désaltérer et faire la cuisine. Même si vous savez qu'un puits est sur votre chemin, ne consommez pas abondamment votre eau pour une autre raison (douche, lessive, vaisselle). Dans le désert , on n'est jamais sûr de rien : si le puits est à sec, vous n'aurez plus d'eau.

► Les yeux, le nez

Ajoutez dans vos bagages des doses de sérum physiologique pour les yeux et un spray nasal hydratant pour le nez. Ainsi, vous pourrez dégager les éventuelles poussières et le sable de vos yeux et éviter les saignements de nez dûs à la sécheresse de l'air.

Précautions pour les baignades

Evitez les baignades dans des eaux non identifiées. Les eaux stagnantes présentent un vrai risque. Certaines parasitoses comme la bilharziose peuvent être contractées même si vous pénétrez dans l'eau avec une peau saine : en se baignant ou seulement en marchant dans les eaux douces (étangs, lacs, marécages, rivières...)

Quelques adresses et numéros utiles

Numéros d'urgence utiles

- Police secours : 197 (numéro unique).
- Protection civile Tunis : 198 (numéro unique).
- SAMU : 190
- SOS Médecins : (71) 744.215.
- SOS Ambulances : (71) 725.555 ou 599.900
- Urgence Le Secours : (71) 351.500
- Centre Anti-poisons : (71) 335 500
- Centre antirabique (uniquement à Tunis) :
Institut Pasteur (71) 783.022 ou (71) 893.340. Fax : (71) 843.755
- Ambulances médicalisées : (71) 780.000 ou 781.000.

Autres Numéros utiles

- Consulat général de France :
Téléphone : (71) 105.000.
Télécopie : (71) 105.001.
- Agent de permanence : 22.105.019 et 22.133.741 (portable).

Médecins conseils du consulat Tunis et Bizerte

- Dr Hédi Tira (généraliste), 16, rue du miel (Bab el Assal), Tunis : 71 566 905
En cas d'absence, le Dr. Hédi TIRA est remplacé par
- Dr Faouzi Charfi, 23, avenue de Paris - Tunis : Cabinet : 71 347 321 ou 71 240 018
Domicile : 71 746 377 Mobile : 98 301 534
- Dr Paulette Bourgeois El Mabrouk, 22, Rue d'Algérie, 7000 Bizerte
Tél : 72 432 680

En cas d'absence, le Dr.Paulette Bourgeois El Mabrouk est remplacé par Dr. Romdhane El Mabrouk (Même adresse)

Cliniques conventionnées CFE Tunis et Sfax

4 cliniques sont conventionnées par la CFE en Tunisie et pratiquent le tiers payant pour les hospitalisations (vous n'avez pas à faire l'avance des frais) :

3 cliniques à Tunis

- Polyclinique El Amen La Marsa ,15 avenue de la république ,2070 La Marsa : 71 749 000
- Clinique Saint Augustin ,17 rue Abou Hanfa,1082 Mutuelleville : 71 785 216 ou 71 783 033
- Clinique Taoufik ,Blvd du 7 novembre ,1004- Tunis : 71 783 343 ou 71 848 211

1 clinique à Sfax

- Clinique El Bassatine , Cité Jardin II ,Sfax : 74 227 030

Autres cliniques Tunis

Clinique El Manar (privée): (71) 885.000. Fax : (71) 884.100.

Contact urgences à Djerba

Urgences :

- Contactez le service des urgences de l'Hôpital public Houmt Souk: 75 65 00 18.

Médecins généralistes :

- Dr Nicole et Saïd Robanna – 14 rue Tahar Battik – Houmt Souk : 75 65 02 50

Pharmacies :

- Baccar Samir, avenue Bourguiba: 75 65 13 61.
- Jilani Mounir, avenue Bourguiba: 75 63 21 48.
- Khiari Mondher, avenue Bourguiba: 75 65 07 07 (ouvert la nuit uniquement, de 20h à 8h).
- Pharmacie de nuit (166 Avenue Habib-Bourguiba Houmt Souk) : 75 65 07 05.

Ambulances :

- Contactez le service des urgences de l'hôpital Sadok Mokadem: 75 65 00 18.

Cliniques :

- Hôpital Sadok Mokadem (avenue Habib Bourguiba, Houmt Essouk) : 75 65 01 03 / 75 65 00 18.
- Clinique Echifa (6 rue Sidi Abbés, 4128 Houmt-Souk Djerba) : 75 65 04 41. Email : dr.bessihichem@planet.tn.
- Polyclinique el Yasmine (Avenue Mohamed Badra, 4180 Houmt Souk, Djerba) : 75 65 20 32 / 75 65 00 54.
- Polyclinique Jerba la Douce (Zone touristique - 4128 Djerba): 75 73 01 00. Email : infoclicladouce.com.

Centre antirabique : non.

Consulat :

- Consul honoraire à l'Hôtel Dar Faïza: 75 65 00 83.
- Ou contactez la Maison de France à Sfax: 9, avenue Bourguiba: 74 22 15 33.

Contact urgences à Douz**Urgences :**

- Contactez le service des urgences de l'Hôpital de Circonscription : 75 47 03 23
ou 75 47 00 12

Médecins généralistes :

- Dr Ben Brahim Lotfi , av. Mohamed Marzougui : 75 47 45 10
- Dr Hashassi Soula, avenue de la République : 75 47 02 13 – E mail : dr.hashassi@yahoo.fr
- Dr Charaa Nejib , Hôpital de Circonscription , Route de Kebili : 75 47 03 23

Pharmacies :

- Ben Rhouma Belgacem , avenue du Maghreb Arabe : 75 47 22 00

Contact urgences à Douz

- Société nationale de transport de bus :
SNTRI: (71) 562.299/532/663

- Réseau ferroviaire :

Gare SNCFT, place de Barcelone, Tunis, tél: (71) 354.511 ou (71) 254.440.