



### DEMANDE DU COL POUR LES JMJ

Les pèlerins devront être vaccinés contre la Rougeole, la Diphtérie, la fièvre jaune et être munis de leur certificat de vaccination (ou contre-indication écrite du médecin traitant et traduite en espagnol).

**ATTENTION** : les pèlerins d'origine africaine, colombienne ou brésilienne ou ayant séjourné dans l'un de ces pays récemment seront particulièrement contrôlés. Ils pourraient être empêchés d'entrer sur le territoire du Panama si leur certificat de vaccination n'était pas à jour.

### VACCINS

Recommandations du centre Pasteur concernant le Panama :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/panama>

## • SYSTÈME DE SANTÉ AU PANAMA

- Les hôpitaux publics sont très bons, tout comme les hôpitaux privés (beaucoup plus cher).
  - Les consultations médicales se font généralement au sein des hôpitaux et non dans des cabinets médicaux.
  - Les ordonnances délivrées au Panama peuvent faire l'objet d'un remboursement de la Sécurité Sociale française. Nous vous conseillons de demander une facture à votre nom en cas d'achats de médicaments.
- Tous les problèmes de santé rencontrés par un pèlerin français au Panama seront gérés en lien avec l'équipe nationale France et l'Assurance contractée auprès de la Mutuelle Saint Christophe. Cela évitera notamment que vous ayez à avancer les frais d'admission et de caution, exorbitants au Panama.

### **Pèlerins ayant des traitements médicaux**

Il est recommandé aux pèlerins ayant un traitement médical à prendre, de partir avec tout ce dont ils auront besoin durant le séjour, plus 10 jours minimum de traitement supplémentaires, en cas de problème.

## • ALIMENTATION, SOLEIL ET PRÉVENTION DES RISQUES

### Climat

Le Panama est un pays tropical : chapeau, crème solaire (indice 50 minimum), hydratation fréquente sont indispensables.

NB : la crème solaire est moins chère en France.

Les vêtements amples et en coton gardent mieux la fraîcheur que les vêtements près du corps et décolletés. Des manches trois-quarts préservent du soleil.

### Climatisation

Les panaméens ont recours à la climatisation, parfois de manière abusive. Avoir toujours avec soi un foulard et/ou un pull léger.

### Moustiques

Les moustiques sont peu présents au Panama. Prévoir de l'anti-moustique est conseillé mais les pèlerins ne devraient pas être incommodés.

### Se baigner au Panama

Les baignades sont non surveillées, les mers sont calmes, il n'y a pas de requins. Les seuls conseils à donner relèvent du bon sens : ne pas trop s'éloigner du rivage et ne pas se baigner seul.

### Nourriture de rue

La nourriture de rue est fraîche et cuisinée le jour même. Elle peut être consommée sans problème : poissons et fritures, fruits, légumes crus etc... Les glaces, jus de fruits frais et Raspado (bloc de glace avec du lait concentré et du sirop) peuvent être consommés sans crainte.

### Drogue et délinquance

Le Panama est un pays sûr où les agressions sont peu nombreuses. Les pickpockets restent toutefois à craindre dans le cadre d'un grand rassemblement : il est recommandé de ne pas porter sur soi plus d'argent liquide que nécessaire, d'avoir une copie de son passeport et de laisser l'original sur le lieu de logement.

La drogue est plus présente au Panama qu'en France. Il est recommandé aux pèlerins qui sortent le soir de ne jamais laisser leur verre sans surveillance et faire particulièrement attention à ce qu'ils boivent.

### Sida

Le Sida est très présent au Panama. Seules les pharmacies peuvent proposer des moyens de protection fiables contrairement aux boutiques de rue. « *Naturellement l'Église ne considère pas les préservatifs comme la solution authentique et morale* » mais dans certains cas, « *avec l'intention de diminuer la contagion* », leur utilisation « *peut représenter un premier pas dans la voie qui conduit à une sexualité vécue autrement, plus humaine* » écrivait Joseph Ratzinger (Lumière du monde, Éd. Bayard).

### Alcool et cigarettes

Le lien à l'alcool et à la cigarette n'est pas le même au Panama qu'en France. Il est par exemple mal vu voire interdit de fumer dans les rues et en public (surtout devant des enfants). Nous demandons aux pèlerins français de tenir compte de cette culture différente, en particulier au sein des familles d'accueil.

L'organisation des JMJ tient particulièrement à promouvoir une « atmosphère saine » durant le rassemblement.