

# BENIN

## Informations pratiques

### Coordinateur national

Yannick Soumanou  
Représentation béninoise de l'ONG Afrique Pleine d'Avenir  
Von ISMA, Quartier Fidjrossè – Cotonou  
Bénin  
Tel : + 229 97 42 84 36  
E-mail : [etario12@gmail.com](mailto:etario12@gmail.com)

### Chargés de Projet

Colette Gaillard  
Vons ISMA, Quartier Fidjrossè – Cotonou  
Bénin  
Tel : +229 98 91 34 76  
WhatsApp : +33 603 417 554  
E-mail : [colette.gaillard@ong-apa.org](mailto:colette.gaillard@ong-apa.org)

Anaëlle Bretéché  
Vons ISMA, Quartier Fidjrossè – Cotonou  
Bénin  
Tel : +229 90 74 57 78  
WhatsApp : +33 750 998 004  
E-mail : [anaelle.breteche@ong-apa.org](mailto:anaelle.breteche@ong-apa.org)

Céline Jurbert  
Von ISMA, Quartier Fidjrossè – Cotonou  
Bénin  
Tel : +229 99 34 66 17  
WhatsApp : +33 613 079 402  
E-mail : [celine.jurbert@ong-apa.org](mailto:celine.jurbert@ong-apa.org)

Cette fiche pratique conseille et accompagne les futurs volontaires APA dans leurs démarches relatives au départ. Elle ne se substitue en aucun cas à une prise de connaissance individuelle indispensable avant chaque départ. Il est ainsi conseillé de consulter régulièrement les sites gouvernementaux de chaque pays afin de se renseigner sur les risques politiques ([www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)), sanitaires ([www.invs.sante.fr](http://www.invs.sante.fr)) et sur les conditions climatiques ([www.monde.meteofrance.com](http://www.monde.meteofrance.com)) des différentes destinations.

# Santé

- Vaccinations

**Obligatoires** : la vaccination contre la fièvre jaune est obligatoire (à pratiquer dans un centre agréé). Un certificat de vaccination contre la fièvre jaune est exigé de tous les voyageurs à l'entrée du pays.

**Recommandées** : la mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est recommandée. Il est vivement conseillé d'être vacciné contre la méningite à méningocoque de type A et C, notamment pendant la période de novembre à fin avril. Autre vaccinations conseillées : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B. La vaccination contre la rage peut également être proposée dans certains cas. Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

- Traitement antipaludéen

Le paludisme est une maladie parasitaire. Transmise par les piqûres de moustiques, elle impose le recours à des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires...). Ces mesures de protection sont les **plus importante !**

A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu. Il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs. Selon le type de traitement, il devra être poursuivi après le retour pendant une durée variable. Lors de votre séjour et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement pour mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludéen éventuel.

- Quelques règles

- Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet : préférez les eaux en bouteilles capsulées ou eaux en sachets. L'utilisation de gourdes filtrantes type Lifestraw ou water to go peut être une alternative. A défaut, consommez de l'eau filtrée, bouillie et décontaminée ;
- Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus et de fruits non pelés ;
- Évitez la consommation d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits ;
- Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment en sortant des toilettes) ;
- Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risque d'infection parasitaire) ;
- Évitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides ;
- Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez ;
- Veillez à votre sécurité routière (port du casque en moto) ;
- Ne jamais consommer de médicaments achetés dans la rue. De préférence, emportez dans vos bagages les médicaments dont vous pourriez avoir besoin ;

- Prévalence non négligeable du VIH-Sida. Toute mesure de prévention est indispensable.

## Sécurité

- Il est conseillé de se rendre dans les lieux publics accompagné par des membres de l'ONG et/ou de citoyens Béninois ;
- Eviter certains quartiers de Cotonou la nuit (le port, le long des voies ferrées du centre-ville, les plages), les risques de vols et d'agression y sont grands ;
- Les zones du parc de la Pendjari et du parc du W sont interdites d'accès pour des raisons de sécurité ;
- Ne pas porter de sacs ou bijoux dans certains lieux très fréquentés (marché Dantokpa) ;
- N'avoir sur soi que de petites sommes en argent liquide et éviter de manipuler beaucoup d'argent en public. Un billet de 5 000 FCFA représente une somme importante localement et peut susciter la convoitise ;
- Etre prudent sur les plages de Cotonou qui sont peu sûres, de jour comme de nuit ;
- Les baignades sont déconseillées toute l'année sur les plages du littoral en raison de la barre dangereuse et des courants violents qui font plusieurs victimes chaque année ;
- Ne pas s'attarder dans les zones frontalières avec le Nigeria de manière à réduire les risques de rencontre avec les trafiquants ;
- Pour des raisons de sécurité routière, il est déconseillé de circuler de nuit sur les routes et les pistes ;
- Le casque est indispensable pour tout déplacement en moto ;
- Ne pas prendre de photographies ou filmer des personnes sans leur autorisation préalable (une rétribution peut être éventuellement demandée) ;
- Ne pas photographier ou filmer les infrastructures publiques (aéroport, gares, bâtiments de l'administration).

# Visa

Le visa n'est pas délivré à l'aéroport ni aux postes frontières. Il doit être **obtenu avant le départ** auprès de l'ambassade ou du consulat du Benin dans le pays de résidence.

Pour les modalités, veuillez-vous renseigner sur le site [www.consulat-benin.fr](http://www.consulat-benin.fr).

## Pratique

- A mettre dans votre sac à dos

### Pharmacie

- Vos médicaments et traitements habituels
- Un antipaludéen (ex : Malarone )
- Un anti-diarrhéique (ex : Tiorfan)
- Un antispasmodique (ex : Spasfon)
- Du paracétamol
- Un antibiotique à large spectre
- Un spray anti-moustique pour la peau
- Un kit de premiers secours incluant désinfectant, compresses stériles, pansements, bandes, crème cicatrisante
- Un tube de crème solaire
- Des boules Quiès
- Des vitamines C

### Logement

- Une moustiquaire deux places (mieux adaptée aux logements proposés qu'une moustiquaire une place)
- De la ficelle (pour installer les moustiquaires notamment)
- Un drap ou sac à viande
- Une lampe torche (les coupures d'électricité sont fréquentes)

### Hygiène

- Les produits d'hygiène habituels (le shampoing sec peut s'avérer très commode et utile pour certains)
- Du gel hydro-alcoolique pour le lavage des mains

### Habillement

- Un vêtement de pluie
- Des vêtements longs (pour se protéger des moustiques le soir)
- Un maillot de bain (il est souvent possible de se baigner lors des excursions proposées au cours des chantiers)
- Des gants pour les chantiers de construction
- Privilégiez des vêtements ne dévoilant pas le ventre et les cuisses de manière trop apparente  
**(longueur recommandée : à hauteur du genou ou en dessous)**

- Astuce du volontaire

Nous vous conseillons vivement de scanner votre passeport et votre visa et de les conserver **dans votre boîte mail.**

## Numéros et adresses indispensables

- Ambassade de France au Bénin

Adresse: Avenue Jean-Paul II - BP 966 - Cotonou

Tel. : +229 21 36 55 33

Adresse électronique : [contact@ambafrance-bj.org](mailto:contact@ambafrance-bj.org)

Site internet : [www.ambafrance-bj.org](http://www.ambafrance-bj.org)

- Consulat de France au Bénin

Tel.: +229 21 36 55 22

Numéro d'urgence : +229 97 97 03 11

Adresse électronique : [consulat.cotonou-fslt@diplomatie.gouv.fr](mailto:consulat.cotonou-fslt@diplomatie.gouv.fr)

- Centres médicaux au Bénin

- CNHU : +229 21 300 155 / +229 21 300 556
- Clinique Atinkanmey : +229 21 312 276 (polyvalente + cardiologie)
- Polyclinique des Cocotiers : +229 21 301 420 (polyvalente + gynécologie)
- Clinique Mahouna : +229 21 301 435 (polyvalente + orthopédie)
- Clinique ophtalmologique La Lumière : +229 21 310 444 / +229 21 310 345
- Clinique ORL Avicennes : +229 21 310 097
- Laboratoire d'analyses médicales Toxi Labo : +229 21 321 680
- Centre de radiologie Sezo : +229 21 300 268
- Pharmacie Camp Guezo : +229 21 315 552 / +229 21 313 555
- Pharmacie Jonquet : +229 21 31 20 80

- Ambulances : +229 21 301 760 / +229 21 300 656
- Urgences CNHU : +229 21 304 652 / +229 21 077 945
- SAMU : +229 21 307 336

- France volontaires

E-mail : [ev.benin@france-volontaires.org](mailto:ev.benin@france-volontaires.org)

Site : [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

Téléphone : 00 229 22 15 25 03 / 00 229 96 11 23 59