

# **RAPPORT DE SEJOUR**

Nom : BERRANGER

Prénom : Mathilde

Commune de résidence : Taillis

Age : 20 ans

E-mail : be.mathilde@hotmail.fr

Programme ou bourse : Bourse Initiative Jeune

Pays : Cameroun

Date du séjour : du 24/01/2010 au 19/02/2010

## I- INFORMATIONS PRATIQUES SUR VOTRE SEJOUR

### a- Information sur le pays, la région, la ville d'accueil :

#### **Politique**

Le Cameroun est une république de type présidentieliste. Le pouvoir exécutif est concentré autour du Président et contrôlé par Paul Biya depuis 1982. Le pouvoir législatif est en théorie exercé par deux chambres, une Assemblée Nationale et un Sénat. Toutefois, le Sénat attend encore d'être mis en place. On désigne souvent le régime comme étant une « Démocrature ».

Actuellement, malgré les clivages du passé et la corruption qui gangrènent la société, le Cameroun reste l'un des pays les plus stables du Continent Africain notamment grâce aux compromis entre les différentes ethnies. En effet, l'essentiel du pouvoir économique et commercial du pays revient aux chrétiens de l'Ouest, alors que les ethnies du Sud et du Nord maîtrisent l'autorité politique.

L'autre force du Cameroun réside dans un encadrement administratif solide et dans une armée loyale.

Le risque terroriste est faible mais ne peut être écarté, en particulier dans les lieux fréquentés par les voyageurs.

#### **Géographie**

Sur le plan administratif, le Cameroun compte dix régions et 58 départements. Les départements sont divisés en arrondissements.

Le Cameroun est un pays du golfe de Guinée sur la façade occidentale de l'Afrique qui possède 320 km de côtes, il a schématiquement la forme d'un triangle dont la base longe le 2ème parallèle Nord tandis que le sommet se trouve dans le lac Tchad, un peu après le 3ème parallèle. Ce triangle est délimité par :

- le Nigeria et l'Océan Atlantique à l'Ouest
- la Guinée Equatoriale, le Gabon et la République du Congo au Sud
- la République Centrafricaine et le Tchad à l'Est
- le lac Tchad au Nord

Par sa superficie de 475 442 km<sup>2</sup> et sa population d'environ 16 380 000 habitants (2005), le Cameroun est un pays moyen en Afrique.

Le pays se situe entre la fin du Sahara au Nord et au tout début de la forêt équatoriale du bassin du Congo au Sud. Tandis que le l'Ouest du pays regorge de nombreux hauts plateaux et constitue ainsi le massif le plus haut de toute l'Afrique de l'Ouest. Le Mont Cameroun culmine à 4 095 mètres et est le deuxième sommet du Continent Africain. L'Est est recouvert dans sa très grande majorité d'une forêt tropicale généralement bien conservée jusqu'alors. Enfin, avec plus de 400 km de côtes, on peut y découvrir les cités balnéaires de Kribi et de Limbé près du Mont Cameroun.

#### Frontières terrestres

- 1 690 km avec le Nigeria
- 1 094 km avec le Tchad
- 797 km avec la République centrafricaine
- 523 km avec la République du Congo
- 298 km avec le Gabon
- 189 km avec la Guinée Equatoriale



## **Le relief**

- Les basses terres: la cuvette de Mamfé (Sud-Ouest), la cuvette de la Bénoué et la plaine du Nord
- Les plateaux: le Sud camerounais, avec une altitude moyenne de 650 m, et l'Adamaoua, le château d'eau du Cameroun, situé entre 100 et 200 m.
- Les hautes terres de l'ouest: c'est un bloc du socle soulevé et recouvert d'épanchements basaltiques, disposé en un arc de cercle appelé la dorsale camerounaise. Les sommets vont de 1 500 à 400 m. Les massifs les plus connus sont les monts Mandara (Extrême-Nord), Alantika (Nord), et les volcans encore en activité d'Oku (Nord-Ouest) et du Mont Cameroun (Sud-Ouest) qui est, à 4 095 m, le point culminant de l'Ouest de l'Afrique.

## **Le climat**

- Le domaine équatorial, est caractérisé par des précipitations abondantes, des températures élevées et stables et une végétation se dégradant au fur et à mesure qu'on s'éloigne de l'équateur. On distingue les plateaux du Centre et du Sud avec quatre saisons bien tranchées : saison de pluie (de mars à juin), petite saison sèche (juillet et août), saison de pluie (de septembre à novembre), grande saison sèche (décembre à février), et la zone occidentale (Littoral, montagnes du Sud-Ouest et hauts plateaux de l'ouest) avec ses pluies surabondantes qui tombent pendant 9 mois d'affilé de mars à novembre.
- Le domaine tropical, avec des températures élevées et des pluies peu abondantes, de type soit soudanien (une saison pluvieuse de mai à octobre, une saison sèche de novembre à avril), soit sahélien, marqué par des pluies très irrégulières, mais absentes de décembre à mars.

## **Economie**

Le Cameroun dispose de nombreux atouts : ressources agricoles (bananes, cacao, café, coton, miel) et forestières, pétrole. Son PIB représente la moitié de celui de la Communauté Economique et Monétaire de l'Afrique Centrale (CEMAC), ce qui lui confère une place importante au niveau régional.

De 1965 à 1985, le Cameroun a connu une croissance soutenue et a longtemps été le pays le plus prospère du continent. La situation économique s'est ensuite fortement dégradée jusqu'à la dévaluation, en janvier 1994 du Franc CFA. Après une décennie de récession caractérisée par une forte baisse du PIB (-30% entre 1985 et 1993) et une chute de 40% de la consommation par habitant, le Cameroun a renoué avec la croissance économique depuis 1994 et on peut donc espérer une amélioration de sa situation.

En 1995, la population active se répartissait comme suit : 80% dans le secteur primaire, 13% dans le secondaire et seulement 7% dans le tertiaire. 75% de la main-d'œuvre urbaine travaillerait dans le secteur informel (secteur du travail non déclaré et donc en principe à faibles revenus) et 6 ménages sur 10 tireraient au moins une partie de leurs revenus de ce secteur informel. Cette importance du secteur informel aurait tendance à croître de plus en plus depuis la crise économique. Il permettrait de remédier partiellement au problème du

chômage (20% de la population en 1995, 30% en 2003).

Ressources naturelles : pétrole, bauxite, fer, bois, houille blanche, cobalt, nickel et manganèse.

Le Cameroun conserve trois atouts : une production alimentaire auto suffisante à 90 %, une industrie du bois performante et une production d'aluminium assise sur d'importantes réserves de bauxite.

## **Démographie**

En 2001, 6 villes dépassaient le seuil des 200 000 habitants :

- Douala (la capitale économique, 1,5 million d'habitants en 2001)
- Yaoundé (la capitale politique et siège des institutions, environ 1,25 million d'habitants en 2001)
- Garoua (environ 357 000 habitants en 2001)
- Bamenda (environ 316 000 habitants en 2001)
- Maroua (environ 272 000 habitants en 2001)
- Bafoussam (environ 242 000 habitants en 2001).

Les provinces les plus densément peuplées (plus de 100 habitants par km<sup>2</sup>) sont les provinces de l'Ouest, du Littoral, de l'Extrême-Nord et du Nord-Ouest. Par contre, les provinces de l'Adamoua, de l'Est et du Sud sont très faiblement peuplées (moins de 15 habitants par km<sup>2</sup>).

De nombreuses ethnies peuplent le Cameroun. Ainsi, les Peuls des savanes du Nord, à très grande majorité musulmans, se sont souvent organisés en Lamidats dirigés par un Lamido, l'équivalent d'un chef de village. Leurs constructions sont encore visibles jusqu'à ce jour et leurs coutumes perdurent. Les populations du Centre et du Sud possèdent également leurs coutumes, caractérisées par une très grande diversité linguistique, mais à très grande majorité catholique. Les habitations des anciens chefs traditionnels ont presque disparu, au profit de constructions modernes, la zone étant la plus développée du pays, mais plusieurs monuments commémoratifs y sont érigés.

Les Bamilékés, ethnie la plus importante du pays et la plus renommée pour ses créations artistiques, utilisent surtout leur dynamisme dans le commerce, où ils excellent.

Les pygmées du Sud, généralement animistes ou païens, vivent dans la forêt. Enfin, les peuples des plateaux de l'Ouest, également chrétiens, regroupent cependant quelques groupes animistes qui pratiquent des religions autochtones telles que le culte du crâne.

## **Religions**

Avec 35% de la population répartie en 22 diocèses, les catholiques sont les plus nombreux. Leur plus haut dignitaire est Mgr Tumi, Cardinal Archevêque de Douala (né en 1931)

Les adeptes des religions traditionnelles (Ouest, Sud et Est) sont 25%, comme les musulmans, concentrés dans l'Adamaoua, le Nord et l'Extrême Nord. Les protestants (Littoral et provinces anglophones du Nord-Ouest et du Sud-Ouest) sont 15%. Ces chiffres sont à prendre avec précaution, car beaucoup de camerounais, exposés à des vagues successives

d'apostolat, pratiquent leur propre syncrétisme.

La prolifération des sectes ne laisse pas indifférents les hommes des Églises établies. Selon certaines sources du ministère de l'administration territoriale, seules 80 congrégations, sur la centaine qui fonctionnent, ont reçu du gouvernement les autorisations nécessaires.

## Langues

On recense au Cameroun plus de 200 langues, parmi lesquelles on trouve le Bamoun, l'Ewondo, le Douala, le Bassa, le Bakweri, le Bulu, le Peul ou Foufouldé, les langues Bamiléké composées de plusieurs sous ensembles comme le Fe'efe' ou nufi (Bafang), le Ghomala' (Baham, Bandjoun, Batié, Bansa, Bandenkop), le Medumba (Bangangté), le Yemba (Dschang), le Ngomba'a (Bamesso)... et bien d'autres. Ce qui fait que contrairement à la majorité des pays africains, le Cameroun n'a pas de langue régionale dominante ou commune.

En ce qui concerne les langues officielles, le français (80 % de la population étant francophone) et l'anglais (parlé dans deux subdivisions administratives limitrophes du anglophone) sont les deux langues de l'administration, de l'enseignement et des médias. Ce bilinguisme est un héritage de la colonisation et permet au Cameroun de faire à la fois partie du monde francophone et anglophone. Malgré tout, le français est largement avantagé dans l'administration et les médias par le fait de la majorité démographique des francophones.

## Fêtes et jours fériés

- 1er janvier : jour de l'an
- La fête du mouton, appelé « Tabaski »
- 11 février : fête de la jeunesse
- mars ou avril : Vendredi Saint
- 1er mai : fête du travail
- Mai : ascension
- 20 mai : fête nationale ou de l'unité, ce jour marque la date de la naissance de la République unie du Cameroun et la fin du système fédéraliste.
- 15 août : Assomption
- La fête du Ramadan
- 25 décembre : fête de Noël

## Le Cameroun en chiffres

Indice de Développement Humain (IDH) : 148e sur 177 en 2003

Évolution de l'IDH sur 25 ans

**Année** 1975 1980 1985 1990 1995 2000 2003 2005

**IDH** 0,416 0,463 0,505 0,514 0,494 0,500 0,497 0,532

Indice de Pauvreté Humaine (IPH-1) : 47e sur 88 pays en développement (IPH-1 de 30,7 %)

Statistiques issues du CIA World Facts Report :

**Extrémités d'altitude** : 0 m > + 4 095 m

**Taux de croissance de la population** : 1,93 % (en 2005 est.)

**Taux de natalité** : 34,67 naissances / 1000 habitants (2005)

**Taux de mortalité** : 15,4 décès / 1000 habitants (2005)

**Taux de mortalité infantile** : 68,26 décès / 1000 naissances (2005)

**Espérance de vie à la naissance** : 47,84 ans (47,04 pour les hommes, 48,67 pour les femmes)

**Taux de fertilité** : 4,47 enfants / femme (2005)

**Taux de migration** : 0 (en 2001)

**Lignes de téléphone** : fixe : 130 700 (en 2006)

**Téléphones portables** : environ 4 077 000 (en 2008)

**Postes de radio** : 2,27 millions (en 1997)

**Postes de télévision** : 450 000 (en 1997)

**Utilisateurs d'Internet** : 370 000 (en 2006)

**Nombre de fournisseurs d'accès Internet** : 69 (en 2008)

**Routes** : 50 000 km (dont 4 288 km goudronnées) (en 2004)

**Voies ferrées** : 1 008 km (en 2004)

**Voies navigables** : 2 090 km

**Nombre d'aéroports** : 45 (dont 11 avec des pistes goudronnées) (en 2007)

## **Santé et développement humain**

La santé ainsi que le développement humain au Cameroun sont encore très faible. Cependant, de nombreux efforts ont été fournis depuis plusieurs années pour diminuer la pauvreté et garantir un accès équitable aux soins médicaux. Ce qui en résulte est une amélioration progressive du niveau de vie des populations du Cameroun. On remarque aussi une répartition inégale des services médicaux dans le pays, et comme toujours ce sont les zones enclavées du Nord et de l'Est du pays qui en pâtissent le plus.

Le secteur santé s'articule en trois secteurs :

- Un secteur privé
- Un secteur public
- Un secteur de la médecine traditionnelle

### Le secteur public

Le pays est divisé en 10 provinces administratives qui comporte une délégation provinciale de la santé chacune, celles-ci sont subdivisées en département qui trouve une délégation départementale de la santé qui est responsable des hôpitaux, des centres de santé et des dispensaires et est aussi responsable de la médecine préventive.

Les services de soins sont organisés sur trois niveaux :

- Au niveau local : les centres de santé intégrés, le personnel se compose essentiellement d'infirmiers qui s'occupent des soins de santé de base, de l'éducation sanitaire de base, des soins pour femmes enceintes et enfants et de la prévention.

- Dans chaque district et chaque département : un hôpital d'une capacité de 100 à 150 lits, il constitue le premier centre de référence pour les centres de santé, on y trouve au moins un médecin.
- Au niveau provincial : des hôpitaux de plus de 200 lits comprenant des services et des soins spécialisés. Ces hôpitaux constituent des centres de références pour les hôpitaux des départements et des districts, on y trouve des médecins spécialistes.

### Le secteur privé

Les services des soins privés au Cameroun comprennent les services de soins à but non lucratif, représentés surtout par les organisations religieuses et les services à but lucratifs représentés par les cliniques privées. Il existe également des organisations non gouvernementales qui interviennent dans le domaine de la santé.

### Le secteur de la médecine traditionnelle

Elle occupe également une place non négligeable dans les soins de santé. Elle est omniprésente en milieu rural, la population n'ayant pas toujours confiance dans la médecine « occidentale ».

### Le SIDA :

L'Onusida estime à 510 000 personnes environ le nombre de personnes vivant avec le VIH. 37 000 adultes séropositifs bénéficient d'un traitement antiviral au Cameroun. Il est estimé à 108 000, le nombre d'adultes nécessitant une mise sous antirétroviraux. (Source : CNLS)

27% des jeunes femmes et 34 % des jeunes hommes de 15 à 24 ans identifient correctement les moyens de prévenir le VIH.

Le plan stratégique 2006-2010 de lutte contre le VIH-SIDA du gouvernement camerounais, vise à réduire d'au moins 50% le nombre de jeunes âgés de 15 à 24 ans infectés par le VIH/SIDA. Dans ses grandes lignes, ce plan prévoit, entre autres, l'introduction de modules de formation et d'enseignement sur le VIH/SIDA dans les établissements scolaires du primaire et du secondaire.

### Le Paludisme :

Le Cameroun se situe dans une zone épidémiologique propice à l'éclosion de l'endémie palustre. Pays du groupe III selon l'OMS : présence de souches résistantes à la chloroquine. Le paludisme est un problème de santé publique majeur. Il constitue la première cause de morbidité dans le pays.

Bien qu'il existe au Cameroun quelques zones où le paludisme est encore hyperendémique (surtout en zone de forêt), le niveau d'endémie du paludisme s'est stabilisé et

est devenu mésoendémique à cause de l'amélioration du mode de vie des populations, des mesures d'hygiène et d'assainissement et une plus grande accessibilité aux services de santé. En zone urbaine le paludisme est hypoendémique.

La « Déclaration de Politique Nationale de lutte contre le Paludisme » au Cameroun indique que le paludisme représente :

- 35 à 40% du total des décès dans les formations hospitalières
- 50% de morbidité chez les enfants de moins de 5 ans,
- 40 à 45% des consultations médicales,
- 30% des hospitalisations,
- 57 % des journées d'hospitalisations
- 26% des arrêts maladie,
- 40% des dépenses annuelles de ménage pour la santé.

#### La fièvre jaune :

Malgré quelques alertes, la maladie tend à disparaître au Cameroun. Entre 2003 et 2006, on a enregistré huit cas confirmés de fièvre jaune au Cameroun. Pour l'année 2005, seize districts de santé à haut risque ont été identifiés dans les provinces du Centre, de l'est, de l'extrême Nord et de l'Adamaoua. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un seul cas confirmé de fièvre jaune est synonyme d'épidémie.

#### Les hépatites :

Plus d'un million sept cent mille Camerounais, soit environ 10% de la population du pays sont atteints d'hépatites virales, selon le Réseau National de Lutte Contre les Hépatites (RNLCH) et l'association SOS hépatite.

Selon les organisateurs de cette campagne de sensibilisation contre les hépatites, l'initiative a permis d'offrir gratuitement de milliers de consultations. Selon les mêmes sources, 8% de malades souffrent de l'hépatite B. L'hépatite C, qui représente 2% des cas, touche plus de 20% des personnes âgées de plus de 50 ans.

La présence grandissante des hépatites selon le Réseau National de Lutte Contre les Hépatites s'explique en grande partie « par l'absence d'information, pour se prémunir de cette maladie virale. De nombreuses personnes ne savent pas qu'il existe des vaccins pour prévenir les hépatites et ceci, à tous les âges », indiquent les responsables de cette campagne de sensibilisation. Les spécialistes soulignent également, le coût élevé du traitement, dans la propagation des hépatites au Cameroun et dans la prise en charge des malades.

#### **La ville d'accueil**

Nous étions logées dans la ville de Yaoundé, capitale politique du Cameroun.

## b-Votre structure d'accueil :

### ➤ **Nom et adresse (et nom du responsable) :**

Nous avons effectué notre stage dans 2 dispensaires situés à Yaoundé, capitale du Cameroun.

1<sup>er</sup> dispensaire :

CENTRE DE SANTE CATHOLIQUE MONT-CALVERS  
Carrefour Corneil Mvog-Ada  
Yaoundé  
Tél : 00237.22.23.16.97

Responsable : Sœur MARIAH DAVINA (infirmière)

2<sup>ème</sup> dispensaire :

DISPENSIRE CATHOLIQUE DE NKOL ETON  
BP 894  
Yaoundé  
Tél : 00237.77.57.45.69

Responsable : Sœur ELISABETH (infirmière)

### ➤ **Description des activités de la structure :**

#### *Populations accueillies*

Ces deux dispensaires accueillent et soignent les personnes atteintes de maladies infectieuses telles que les IST (SIDA et hépatite C y sont très présentes) et les infections opportunistes dues au VIH, le paludisme, les infections parasitaires digestives et cutanées, les personnes souffrant de plaies et traumatismes, les femmes enceintes, les enfants, les adultes et les personnes âgées.

#### *Les moyens humains*

L'équipe est composée d'un médecin, d'un assistant médical, d'infirmiers DE, d'infirmiers brevetés et d'auxiliaires de santé.

#### *Les moyens matériels*

On y trouve une salle d'accouchement, des bureaux de consultations (infirmiers, médecins généralistes, gynécologue,...), un laboratoire, une pharmacie, une salle de perfusions, une salle de soins.

### ➤ **Description des tâches effectuées :**

Nous avons réalisé des pansements (brûlures, infections à staphylocoque, traumatismes...), des injections (I.M, I.V, vaccinations...), des prélèvements (de sang, de

selles, d'urines...), des prises de constantes (pouls, tension, température...) et de paramètres (poids, taille...).

Nous avons également assisté à des consultations d'infirmiers consultants en médecine générale et en prénatal, de médecins, d'un gynécologue et d'un chirurgien orthopédique. Ainsi chez les femmes enceintes nous avons pu prendre la hauteur utérine, vérifier les battements du cœur du fœtus, vérifier la présence d'œdème et apprécier la position du bébé.

Nous avons aussi assisté à des accouchements et de ce fait à des réanimations de bébé par massages cardiaques, aspirations et ventilations.

➤ **Appréciation personnelle et remarques de la structure (intégration, adéquation du poste...) :**

Nous nous sommes très bien adaptées aux centres de santé dans lesquels nous avons réalisé nos stages. Cependant, nous avons pu connaître un autre système de santé que le notre et une culture différente, ce qui n'a pas toujours été simple. Par exemple, la sécurité sociale et les complémentaires n'existent pas au Cameroun ; ainsi lorsqu'une personne n'a pas suffisamment d'argent pour payer les soins, elle n'est pas prise en charge et parfois certains patients peuvent mourir faute de moyens. De plus, la douleur n'est pas du tout prise en charge et il est interdit de « se plaindre » de part la culture. Les femmes, au Cameroun, accouchent sans antidouleurs et ne doivent rien dire durant la mise au monde de leur enfant.

b- Votre hébergement (nom, adresse, description, coût, appréciation) :

Nous avons été hébergées par la belle-famille de Mathilde à Yaoundé. Nous avons participé à hauteur de 50 euros par personnes pour l'hébergement et la nourriture. Il s'agissait d'une famille d'un certain niveau de vie pour le pays et de ce fait, nous étions dans une maison qui possédait l'eau courante, l'électricité, les sanitaires et une douche. Ceci fut très agréable même si l'eau n'était pas toujours présente suite à des coupures d'eau.

Vivait sous le même toit : les parents, la fille et la petite-fille, 3 cousins et un des fils. Il y avait 4 chambres, une cuisine, un salon, une salle à manger et 2 salles de bain.

c- Le déroulement de votre séjour (organisation de votre temps, temps libres, activités diverses) :

Le matin, nous allions en stage de 8h à 15h dans le I<sup>er</sup> dispensaire puis de 7h30 à 14h30 dans le II<sup>ème</sup> dispensaire. Ensuite, nous avons découvert la ville de Yaoundé par des visites. Nous sommes également allées dans un zoo, dans des petits villages aux alentours, faire de la

pirogue sur un fleuve... Nous avons aussi distribué du matériel médical, que nous avons pu emmener, dans plusieurs petits dispensaires. Nous avons également pu effectuer une matinée dans le service de traumatologie-orthopédie de l'hôpital central de Yaoundé où nous avons pu suivre la visite du matin du chirurgien. Nous n'avons pu faire les soins car nous n'avons pas de conventions collectives de signées entre cet hôpital et notre école.

#### d- Conseils pratiques pour toute personne souhaitant vivre une expérience similaire dans ce pays :

##### ➤ **Formalités administratives (passeport, visa, assurance...) :**

- Passeport
- Visa
- Assurance annulation du voyage et assistance rapatriement

Il est indispensable de s'y prendre à l'avance pour l'achat des billets et la demande de passeport (au moins 3 mois), car pour faire le visa il faut du temps.

##### ➤ **Transports (pour s'y rendre, sur place, prix, bons plans...) :**

- Avion France-Cameroun : compagnie Swiss air, billets achetés avec l'agence Nouvelles Frontières.
- Taxis brousse sur place

##### ➤ **Argent (change, ouverture de compte, carte bancaire...) :**

- Changer l'argent en arrivant dans le pays avec un coût de frais de change faible voir nul.
- Il est possible de retirer de l'argent avec la carte bancaire dans les banques françaises (Crédit agricole, Caisse d'épargne, ..). Essayer plusieurs banques si cela ne marche pas.

##### ➤ **Santé (vaccins, prise en charge médicale...) :**

- *Vaccination*
  - ✗ Fièvre jaune : obligatoire. A faire dans un centre spécialisé au moins dix jours avant de partir (centre de vaccination, hôpital des armées)
  - ✗ Méningite à méningocoque : recommandé. En effet, le Cameroun est régulièrement touché par des épidémies de méningite à méningocoque.
  - ✗ Tétanos-polio : indispensable.
  - ✗ Hépatite A : très utile.

- ✗ Rage : justifiée pour les voyages prolongés et itinérants.
- ✗ Typhoïde : vaccin justifié pour des séjours de plus d'un mois.
- *Prophylaxie*
  - ✗ Prévention du palludisme : répulsifs, moustiquaire imprégnées d'insecticide, bombes anti-moustiques, vêtements longs, .... A ces mesures, doivent être ajouté un traitement médicamenteux, classification zone 3. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France durant une durée variable selon le produit utilisé.
- *Hygiène de vie*
  - ✗ Dengue et Chikungunya : ces maladies virales transmises par les piqûres de moustiques imposent l'utilisation de produit anti-moustiques sur la peau et les vêtements. On emportera moustiquaires et bombes anti-moustiques.
  - ✗ Diarrhées du voyageur et choléra : il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet ou utiliser des pastilles décontaminantes ou faire bouillir l'eau. Eviter la consommation d'aliments insuffisamment cuits (oisson, viande, lait, volaille). Veiller à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas.
  - ✗ Eviter les baignades dans des eaux stagnantes (risque d'infection parasitaire).
  - ✗ Ne pas consommer de médicaments achetés dans la rue.
  - ✗ Ne pas caresser d'animaux errants.
- **Nourriture (coût, qualités, bons plans...) :**
  - La nourriture ne coute vraiment pas chers
  - On y trouve beaucoup de fruits et légumes
  - L'on peut également manger dans des petits restaurants pour pas chers
  - Il ne faut pas boire l'eau de là-bas, préférer acheter des bouteilles ou mettre des pastilles désinfectantes avant la consommation.
- **Numéros utiles :**
  - Police secours : 17 ou 117 à partir des portables dans les villes de Yaoundé, Douala et Garoua.
  - Direction de la police des frontières : (00 237) 22 20 11 17 / 22 21 28 84
  - Ambassade de France à Yaoundé : (00 237) 22 22 79 00
  - Consulat Général de Yaoundé : (00 237) 22 22 09 01 / 22 22 13 01  
Permanence d'urgence : (00 237) 99 99 92 55
  - Aéroport international de Yaoundé-Nsimalen : (00 237) 22 23 45 21 / 22 23 36 02

➤ **Cours de langue :**

La langue officielle est le Français. Cependant, il existe des « patois » camerounais qui sont difficiles à comprendre. Mais il suffit de parler français et les camerounais le parleront également.

➤ **Adresses utiles :**

Bien se rappeler des adresses où l'on doit se rendre car lorsqu'il faut prendre le taxi le chauffeur aura besoin de savoir à quel endroit il doit aller et ceci vous évitera qu'il vous emmène ailleurs !

➤ **Astuces et arnaques :**

Gérez seul vos affaires avec les camerounais afin d'éviter qu'ils vous arnaquent. Lors d'achat de souvenirs ou autres, il est nécessaire de négocier les prix voir de diviser environs par 2 la somme annoncer par les camerounais. Les « blancs » représentent l'argent et la richesse pour les camerounais alors il faut bien faire attention à ces affaires et bien les garder sur soi. Il est également conseiller de faire des photocopies de vos papiers officiels (passeport, carte d'identité), de garder celles-ci avec vous et de laisser les originaux là où vous logerez si cet endroit est sécurisé bien sûr !!

➤ **Autre :**

Taxi : annoncer votre prix avant (compter 200 FCFA pour une personne selon la distance) afin de ne pas voir celui-ci décupler à l'arrivée.

e- Bilan financier de votre séjour (préciser la nature, le montant et la périodicité de chaque aide) :

DEPENSES (pour 3 personnes)

- Billets d'avion : 1723,05 euros
- Vaccinations + produits moustiques : 750 euros
- Hébergement + nourriture : 200 euros
- Transport sur place : 100 euros
- Timbres et courriers divers : 30 euros
- Visas : 370 euros
- Passeport : 276 euros
- Taxes d'aéroport : 45 euros
- Autoroute Laval Paris aller/retour : 100 euros
- Argent personnel : 700 euros
- Cadeaux famille d'accueil : 50 euros

## RECETTES (pour 3 personnes)

### ➤ **Bourses :**

- Conseil général : 150 euros
- BIJ : 250 euros
- JTM : 200 euros

### ➤ **Etablissements privés :** 400 euros

### ➤ **Vente de T-shirts :** 1400 euros

### ➤ **Billets de tombola** (Crédit Mutuel) : 687.5 euros

## II- VOTRE DECOUVERTE D'UNE AUTRE CULTURE

### Ce qui vous a surpris dans ce nouvel environnement :

La chaleur humaine est très présente au Cameroun. Effectivement, par le manque de moyens qui subsiste, les Camerounais sont très solidaires.

La religion est également très présente et nous avons pu constater qu'il y avait beaucoup de catholiques. Dans chaque dispensaire où nous avons travaillé, une prière commune (personnels + visiteurs) ou plus intime est réalisée avant le début du travail. Les camerounais sont très pratiquants.

Ils vivent en famille très longtemps, ils prennent leur indépendance que s'ils ont de l'argent ou lors d'un mariage.

La circulation routière : il y a des stops, feux rouges, rond point mais c'est l'anarchie totale, il n'y a aucun respect des codes de sécurité routière tels qu'on les connaît. De plus, les voitures sont très mal entretenues (« tacot »), ils roulent à 3 ou 4 personnes par motos sans casque ce qui engendrent beaucoup d'accident de la voie publique.

## III- BILAN DE VOTRE SEJOUR

### a- Au plan professionnel :

Pour nous, ce stage restera une expérience inoubliable et extrêmement enrichissante pour notre gouverne personnelle ainsi que pour la prise en charge des futurs patients que l'on

côtoiera dans notre vie professionnelle. Nous avons pu constater les différences entre le système de santé Camerounais et le système Français : Ainsi, nous pouvons mieux apprécier à l'heure actuelle la chance que nous avons d'avoir un tel système de santé même s'il n'est pas parfait (aucune prise en charge de la douleur et pas de relation soignant/soigné).

b- Au plan personnel :

Nous avons toute les 3 pu tester nos capacités d'adaptation dans un milieu différent de celui de la France et donc dans un pays pauvre. Ceci nous servira toute notre vie, et nous permettra de relativiser sur notre condition (prendre du recul).

c- Envisagez-vous de rester ou de retourner dans ce pays ?

Pour le moment, notre projet principal est de terminer nos études mais peut-être que par la suite nous retournerons faire de l'humanitaire que ce soit au Cameroun ou dans un autre pays.

d- Quel message souhaiteriez-vous transmettre aux futurs candidats au départ ? Que pouvez-vous proposer pour faire partager votre expérience ?

En général, lorsque l'on fait un stage international, le but principal est de découvrir quelque chose de différent de la France. C'est pourquoi, le Cameroun est très intéressant tant sur le plan culturel, que sur le plan de la santé ; et nous le conseillons aux prochains candidats.

#### IV- ANNEXES

