



## Useful information

### Business hours

Most shops are open Monday through Friday 9am to 1pm and 3 to 6pm and Saturday 9am to 1pm. Shopping malls in the outskirts are open Monday through Saturday 8:30am to 8:30pm. The bigger supermarkets are also open Sunday morning 8:30am to 12:30pm. Public services and banks usually open at 7:30-8am, close around 4-4:30pm except Wednesday afternoon when they close around noon. Most services are closed Saturday.

### Currency

Euros, the same as France. For all of your foreign exchange, look for **Change Caraïbes** with convenient airport and Fort-de-France downtown locations. **Visa** and **Mastercard** are accepted at most ATMs and shops in major towns on the island. **American Express** is accepted in supermarkets, major retail stores and in almost all shops in rue Victor Hugo in Fort-de-France. **Diner's Club** is rarely accepted (you might ask in shops in Fort-de-France as well as at Galleria shopping mall).

### Time zone

GMT/UTC - 4 hours.

### Electricity

220V, 50 Hz.

### Water

Tap water is safe to drink everywhere on the island.

### Telephone

You'll find card-operated public phones everywhere in Martinique. By using prepaid phone cards you will save money on your local, domestic and international calls (cards can be bought at news agents, cybercafés, souvenir shops, etc.). Telephone numbers in Martinique have ten digits that start with 05 96 (06 96 for mobile phones). To place a call from abroad, dial the international access code + the code for Martinique (596) + the number you want, making sure to omit the first 0 (dial only the last 9 digits). From the US 011 + 596 + 596 + six digit number (or 011+596+696+six digit number if a portable). To call metropolitan France: no codes are needed, just dial the 10 digit number. To call other countries: dial 00 + the country code + the number you want. Guadeloupe, St Martin and St Barths are all local calls from Martinique.

### Postal services

You'll find **La Poste** offices in almost every town (closed Wednesday and Saturday afternoon). A letter to Europe and the USA will take less than 10 days, letters to metropolitan France will take 4 to 5 days.

### Inter-island ferry terminal - 05 96 59 00 00

In downtown Fort-de-France, the new terminal is aimed at promoting and developing inter-island traffic between Martinique, Guadeloupe, Dominica and St. Lucia. The building is complete with a central air-conditioned waiting area and departure lounge for 1,000 passengers including shops, a bar and a restaurant overlooking Fort Saint-Louis and Savannah Park. Three ticket offices and four check-in desks with freight-handling conveyor belts for your convenience. The terminal and its parking lot are wheelchair accessible.

### Health/Doctors

Health care in Martinique is among the best in the Caribbean. There are lots of general practitioners and specialists and they often attend patients without a prior appointment. However, you may have to wait a long time. Hint: show up at least half an hour before the office opens to make sure you'll be among the first to be attended. Consultation fees: € 25 at a general practitioner, around € 30 or more at a specialist.

### Manchineel trees: beware of danger!

You'll encounter manchineel trees all along the sandy coast. All parts of this tree are dangerous. The fruit, resembling small apples, the leaves, the bark, the sap, everything is toxic. Don't take cover under this tree when it rains and do not use its branches in a barbecue. Contact with any part of this extremely toxic tree can cause severe burns. In Martinique most manchineel trees are painted with a red stripe on the trunk.

### Dengue fever

Dengue fever and dengue hemorrhagic fever (sometimes fatal) are viral diseases one may catch during a stay in Martinique, as all over the Caribbean. The disease is transmitted by *Aedes aegypti*, a domestic, day-biting mosquito. Dengue fever symptoms occur after a 2-7 day incubation period and may include high fever, severe headache, joint and muscle pain. If you suffer from any of these symptoms see a doctor immediately.

### Carnival: a popular tradition in Martinique

Organized festivities start on the Sunday following Epiphany. The festivities reach their peak during the days around Mardi Gras and climax Wednesday night. In 2011, the five days of popular revelry will take place early March, from Saturday 5 to Wednesday 9. The king of Carnival, nicknamed '**Vaval**', a satirical character depicting a politician, a celebrity or an institution, is marched through the streets followed by jubilant crowds. There's a different parade on each day: on Monday a burlesque wedding, on Mardi Gras red devils and on Ash Wednesday she-devils, rambunctious mourners in black and white outfits. On the night of the last day 'Vaval' is burned and the festivities grind to a halt.



**CHANGE CARAÏBES**

**Devises en disponibilité permanente**

Dollars US  
Dollars Caraïbens - EC  
Dollars Canadiens  
Dollars Barbade  
Peso Dominicain

Fort-de-France : 0596 60 28 40 - Aéroport : 0596 42 17 11

Martinique - Guadeloupe - Saint-Martin - Guyane

# CONSEILS PRATIQUES



ATTENTION !

## FORTE CHALEUR

### Gare à la déshydratation !

En période de forte chaleur, il est indispensable de boire abondamment : les personnes âgées et les nourrissons sont particulièrement sensibles au risque de déshydratation, qui survient lorsque les pertes hydriques ne sont pas suffisamment compensées par les apports.

### Ce qu'il faut faire :

- . Donnez toujours abondamment à boire aux enfants en cas de forte chaleur, sans attendre qu'ils la réclament : les très jeunes enfants n'éprouvent pas toujours la sensation de soif ou ne savent pas l'exprimer.
- . Ne laissez jamais, même quelques instants, des enfants seuls dans une voiture ou dans un espace mal ventilé.
- . Munissez-vous toujours d'une bouteille d'eau lors de vos déplacements : habituellement, il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour mais, en cas de forte chaleur, il faut boire davantage, pour compenser des pertes en eau.
- . Evitez de sortir avec un bébé aux heures les plus chaudes de la journée.

## APPRIVOISER LE SOLEIL

L'eau et le sable réfléchissent le rayonnement UV, augmentant ainsi l'exposition et le risque de coups de soleil. Il en est de même pour le pont d'un bateau, le flotteur d'une planche à voile ou la surface d'une voile.

## LES REGLES DE BASE :

- . Ne pas s'exposer pendant les heures les plus chaudes de la journée.
  - . Se protéger avec un produit solaire bien adapté, idéalement résistant à la transpiration et aux bains successifs. Même si le ciel est voilé, le rayonnement du soleil peut être très fort, une application de protection solaire est donc nécessaire.
  - . Porter une casquette ou un chapeau.
  - . Utiliser un après soleil, aux actifs hydratants, apaisants et rafraîchissants, après chaque exposition, afin de réhydrater et d'apaiser la peau sensibilisée par les rayons du soleil.
  - . Evitez l'exposition des enfants aux heures les plus chaudes et réduisez au maximum la durée d'exposition.
- Si votre enfant a, malgré vos attentions, un coup de soleil, le premier geste à faire est de le mettre à l'abri du soleil et de le rhabiller. En cas d'érythème, appliquez un après-soleil ou une crème contre les brûlures. S'il a mal, si la rougeur est importante ou si des cloques se forment, il faut consulter un médecin.

## MOUSTIQUES :

### COMMENT SE PROTEGER ?

Les moustiques sévissent de jour comme de nuit et certains peuvent transmettre des maladies graves comme la dengue.

**U**ous êtes en vacances, relax, ce n'est pas une raison pour perdre de vue les différents dangers auxquels vous pouvez vous exposer. Voici les précautions d'usage à prendre pour apprivoiser le soleil, la baignade, les insectes.

## Ce qu'il faut faire :

- . Utilisez des produits répulsifs. La plupart d'entre eux se déclinent en plusieurs versions : crème, spray, gel, enfants, adultes, visage, main, etc. Ils doivent résister à la transpiration et aux frottements, et avoir une durée d'action de plusieurs heures.
- . Imprégner les vêtements avec un produit répulsif spécial pour tissus.
- . Utilisez aussi des insecticides, sous forme de diffuseurs électriques, en tablette ou liquide.
- . Il est recommandé de dormir sous moustiquaire dans les endroits où l'on n'a ni brasseur d'air, ni air conditionné.
- . Pensez à couvrir les bras et les jambes de bébé dès le coucher du soleil. Pensez aussi à lui couper ses ongles régulièrement pour éviter les lésions de grattage.
- . En cas de piqûre, il faut désinfecter et calmer la lésion : utilisez pour cela une crème apaisante.

## RANDONNEE :

### PARTEZ BIEN EQUIPE !

Les randonnées pédestres sont nombreuses : avant de vous lancer, assurez-vous que vous êtes bien équipé :

- . Préférez des chaussures légères et montantes pour prévenir les torsions des chevilles, avec une doublure antitranspirante, une semelle crantée antidérapante et épaisse qui isole du sol et optimise l'adhérence sur tous les terrains, et un laçage de qualité.

Pour plus de confort, choisissez les avec une demi-pointure de plus que votre pointure habituelle.

- . Il existe des chaussettes « spécial marche », qui sont matelassées à l'avant du pied et au talon, pour éviter la formation d'ampoules et amortir les chocs, ainsi que sur le coup de pied, pour le protéger de la sensation de pression de la chaussure.
- . Pour être à l'aise, la tenue classique est le tee-shirt ou la chemise ample, qui ne gêne pas les mouvements, avec un pantalon de toile plutôt qu'un jean, trop raide, ou un short.

. Le sac à dos doit être léger avec des sangles réglables et une ceinture ventrale pour bien répartir la charge sur les hanches et soulager les épaules.

### A ne pas oublier :

- . Une quantité suffisante d'eau : il faut boire avant, pendant et après l'effort.
- . Un tube de crème solaire et un couvre-chef.
- . Des gâteaux, des fruits secs ou des barres vitaminées.
- . Un k-way pour les parcours en altitude, où la température est plus fraîche.



MOUSTIQUE AEDES  
transmet la dengue



MATOUTOU-FALAISE  
grosse mygale quand même venimeuse



NOIX DE COCO SEC  
fruit du cocotier, risque de chutes



MÉDUSE  
risque de piqûres pour les baigneurs

## Quelques rappels utiles concernant les différentes alertes en cas de cyclones.

N'oublions pas que la période cyclonique débute le 1<sup>er</sup> juin pour s'achever le 30 novembre.

# info cyclones

## les alertes

Vigilance <b>JAUNE</b> SOYEZ ATTENTIFS	Vigilance <b>VIOLETTE</b> CONFINÉZ-VOUS / NE SORTEZ PAS
Vigilance <b>ORANGE</b> PRÉPAREZ-VOUS	Vigilance <b>GRISE</b> RESTEZ PRUDENT
Vigilance <b>ROUGE</b> PROTÉGEZ-VOUS	Vigilance <b>VERTE</b> PLUS DE DANGER SIGNIFICATIFS

WWW.meteofrance.com

## Bon à savoir

### Mancenilliers : attention, danger !



MANCENILLIER  
le fruit et le suc du mancenillier sont des poisons très subtils

La beauté des plages de la Martinique fait parfois oublier le danger que représentent les nombreux mancenilliers, petits arbres qui ressemblent à des pommiers, cachés parmi des cocotiers et les raisiniers. Les mancenilliers sont extrêmement toxiques et peuvent provoquer de graves brûlures par simple contact avec la peau ! Feuilles, branches, sève, tronc, fruits... dans le Mancenillier, le poison est partout ! Donc, n'en approchez pas, et surtout, ne songez pas à vous y abriter lorsqu'il pleut : l'eau, en glissant sur ses feuilles, entraîne avec elle une sève corrosive qui peut gravement vous brûler. Les Caraïbes se servaient d'ailleurs de la sève du mancenillier pour empoisonner leurs flèches... Attention également à leurs fruits : sous une allure trompeuse de petites pommes vertes se cache un vrai poison. Afin d'éviter les accidents, la plupart des mancenilliers ont été cerclés de peinture rouge.