

Conseils aux voyageuses : Sécurité et bien-être au Cap-Vert

Contexte et sécurité générale

- Le Cap-Vert est une destination globalement sûre, mais la vigilance reste de mise, particulièrement pour les voyageuses en solo.
- Privilégiez les zones fréquentées et évitez les déplacements isolés à pied, surtout après la tombée de la nuit.
- En cas d'urgence, composez le 132 pour la police nationale (PN) ou le 131 pour la police judiciaire.

Conseils de comportement et tenue vestimentaire

- Adoptez une tenue respectueuse des coutumes locales, particulièrement lors de la visite de villages ruraux ou d'édifices religieux.
- Évitez de porter des bijoux de valeur ou d'exhiber des objets technologiques coûteux dans les lieux publics.
- Faites preuve de discrétion dans vos interactions et restez ferme mais polie en cas de sollicitations insistantes.

Déplacements et transports

- Utilisez de préférence les taxis officiels, identifiables par leur couleur et leur numéro de licence.
- Pour les trajets inter-îles, privilégiez les compagnies aériennes reconnues et vérifiez les horaires à l'avance.
- Partagez votre itinéraire avec un proche ou votre hébergement avant chaque excursion en dehors des sentiers battus.

Santé et précautions sanitaires

- Souscrivez à une assurance voyage couvrant les frais médicaux et le rapatriement sanitaire.
- Protégez-vous contre les piqûres de moustiques, vecteurs potentiels de maladies comme la dengue, en utilisant des répulsifs adaptés.
- Consommez uniquement de l'eau en bouteille capsulée et évitez les glaçons dans les zones où l'accès à l'eau potable est limité.

Checklist avant le départ

- Enregistrez votre voyage sur le portail Ariane du ministère des Affaires étrangères.
- Numérisez vos documents d'identité (passeport, assurance) et stockez-les sur un cloud sécurisé.
- Notez les coordonnées de l'ambassade de France ou du consulat le plus proche de votre lieu de séjour.