



# SÃO TOMÉ

Topo pays



## FORMALITÉS D'ENTRÉE

Pour tous les ressortissants français un passeport valide au moins **6 mois après la date de retour est obligatoire**.

Les ressortissants français sont exemptés de visa d'entrée pour un séjour d'une durée inférieure à 15 jours.

Pour un séjour de plus de 15 jours à Sao Tomé-et-Principe, un visa de tourisme est obligatoire. Il peut être obtenu auprès des consulats honoraires de Sao Tomé-et-Principe à Paris ou Marseille. Le visa de tourisme coûte 20€ et est valable pour un séjour de 30 jours maximum (entrée unique).

Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Renseignez-vous auprès de l'ambassade de Sao Tomé-et-Principe de votre pays.

Pour plus d'informations nous vous conseillons de visiter le site du ministère des affaires étrangères : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/sao-tome-et-principe/>

## SANTÉ

Aucune vaccination n'est obligatoire mais il est recommandé d'être à jour dans vos vaccinations habituelles.

Nous vous conseillons de demander l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

## CARTE D'IDENTITÉ

**Capitale :** São Tomé

**Population :** environ 225 000 habitants

**Superficie :** 960 Km<sup>2</sup>

## DÉCALAGE HORAIRE



**1 heure de**  
décalage l'hiver



**2 heures de**  
décalage l'été

\*S'il est 12h à Paris, il est 11h à São Tomé en hiver et 10h en été.

## US ET COUTUMES

Les Santoméens sont chaleureux et attachés aux salutations comme «Bom dia». La religion (principalement catholique) est très présente: respectez les lieux de culte et les fêtes religieuses.



Nudisme et tenues de bain indécentes sont à proscrire.

## BUDGET ET CHANGE

L'unité monétaire est le **Dobra**.



**1 € = environ 24 STN**

Voici quelques exemples de prix à São Tomé



≈ 0,40 - 0,80 €

Bouteille d'eau  
1,5L



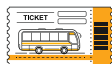
≈ 2,50 - 6 €

Repas dans un  
restaurant local



≈ 2 - 5 €

Huile de coco



≈ 0,20 - 0,40 €

Ticket de bus  
local (en ville)



≈ 1,60 - 6 €

Café local



≈ 4 - 8 €

Carte SIM avec  
données mobiles

**Note :** Nous vous conseillons de changer vos euros directement avec le guide.

## POURBOIRES

Ils sont facultatifs mais si vous avez été satisfait du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous recommandons :



**6€/jour/pers.**

Dont 4€ pour le guide et  
2€ pour le chauffeur.

## CLIMAT

São Tomé



## QUELQUES MOTS DU QUOTIDIEN

### Langues parlées

Le Portugais & l'Anglais.



**Bonjour :** Bom dia

**Bonsoir :** Boa noite

**Aurevoir :** Adeus

**S'il vous plaît :** Por favor

**Merci :** Obrigado (homme) Obrigada (femme)

## ELECTRICITÉ



Dans les hôtels, **220V, 50Hz**.  
Mêmes prises qu'en France.

## LES PLATS TYPIQUES



Riz au lait  
santoméen

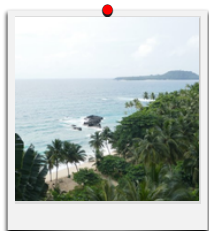


Calulu



Feijoada

## LES LIEUX INCONTOURNABLES



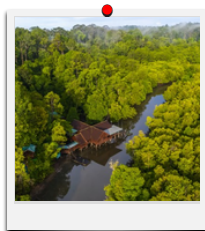
L'Ilhéu das Rolas



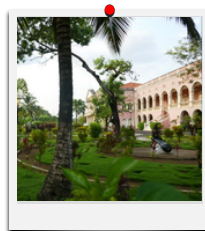
Boca de Inferno



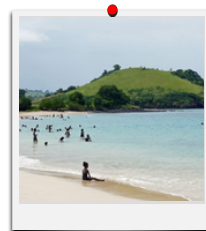
Lagoa Azul



La Mangrove



São Tomé



Les plages du  
nord

## LES ARTISTES, LIVRES, MUSIQUES...



**Calema** – "Te Amo", "A  
Nossa Vez"  
**Juka** – "Anjo"



**Alda Espírito Santo** – "O Jornal das Ilhas"  
**Olinda Beja** – "A Sombra do Ocá"  
**Conceição Lima** – "A Dolorosa Raiz do Micondó"



**Calema**  
**Olinda Beja**  
**João Carlos Silva**