



Guide d'accueil

PANAMA ACCUEIL 2026



Table des matières

1	INTRODUCTION	5
2	LE PANAMA EN CHIFFRES (recensement 2023)	6
3	DÉCOUVRIR LE PANAMA : VISITER, SE DÉPLACER ET SORTIR	9
3.1	Numéros et adresses utiles	9
3.1.1	Institutions étrangères	9
3.1.2	Organismes panaméens.....	11
3.1.3	Numéros d’urgences	11
3.1.4	Hôpitaux.....	11
3.2	Sécurité	12
3.3	Formalités de séjour	13
3.4	La monnaie du Panama / retirer de l’argent	14
3.5	Santé et risques sanitaires	15
3.6	Climat	17
3.7	Transports	18
3.8	Tourisme et sorties	22
3.8.1	Que visiter au Panama ?	22
3.8.2	Les agences de voyage	24
3.8.3	Où séjourner à Panama City ?.....	25
3.8.4	Où manger ?.....	27
3.8.5	Où sortir (bars, boîtes de nuit, cinéma...) ?.....	28
3.8.6	Fêtes nationales et festivals au Panama.....	28
3.8.7	Les activités culturelles	31
4	S’INSTALLER AU PANAMA : TOUTES LES INFOS	32
4.1	La langue au Panama / comment et où l’apprendre	32
4.2	Le coût de la vie au Panama, quel budget ?	33
4.2.1	Logement	33
4.2.2	Eau / gaz / électricité.....	33
4.2.3	Nourriture	33
4.2.4	Scolarité	34
4.2.5	Transports	34
4.3	Déménager au Panama	34
4.3.1	Déménager ses meubles et autres biens personnels.....	35
4.3.2	Se meubler au Panama	36

4.3.3	Importer sa voiture au Panama.....	36
4.3.4	Déménager avec des animaux	37
4.3.4.1	Ce qu'il faut faire	38
4.3.4.2	Documents à remplir.....	41
4.4	Comment ouvrir un compte en banque au Panama ?.....	43
4.4.1	Démarche à suivre	43
4.4.2	Envoi d'argent depuis le Panama vers un autre pays	44
4.5	Obtenir la résidence	44
4.5.1	En préambule.....	44
4.5.2	Les citoyens des « pays amis »	45
4.5.3	Les principaux visas de résidents	46
4.5.3.1	Le visa SEM.....	46
4.5.3.2	Le visa jubilado (retraité ou pensionné).....	46
4.5.3.3	L'obtention du visa par un achat immobilier	48
4.5.3.4	L'obtention de visa par un placement financier	48
4.5.3.5	L'obtention du visa par la reprise / création d'une société ou l'embauche dans une société panaméenne.....	48
4.5.3.6	Le visa pour les nomades digitaux	50
4.6	Se loger au Panama	50
4.6.1	Facilité pour se loger ?	50
4.6.2	Combien ça coûte ?.....	50
4.6.3	Acheter ou louer ?	51
4.6.3.1	Installation à durée déterminée.....	51
4.6.3.2	Installation à moyen ou long terme	51
4.6.4	Les différents quartiers	51
4.6.5	Les agences immobilières	53
4.6.6	Les frais d'achat au Panama	53
4.6.7	Electricité, gaz, eau, assurance	53
4.6.7.1	L'électricité	53
4.6.7.2	Le gaz.....	54
4.6.7.3	L'eau	54
4.6.7.4	Assurance logement et assurance du mobilier	54
4.7	Vos enfants au Panama	55
4.7.1	Les crèches.....	55
4.7.2	Les écoles internationales.....	55
4.7.3	Les universités.....	57

4.7.4	Les activités pour les enfants	58
4.7.5	Sortir du Panama avec ses enfants.....	61
4.8	Vous et votre voiture.....	61
4.8.1	Acheter une voiture : formalités, assurance, entretien, aide.....	61
4.8.1.1	Aidez-moi !	62
4.8.1.2	Les documents à récupérer.....	62
4.8.1.3	Les formalités annuelles.....	62
4.8.1.4	L'assurance voiture	63
4.8.2	Le permis de conduire.....	63
4.8.3	Les routes au Panama	65
4.9	Vie pratique	66
4.9.1	La fiscalité au Panama (taxes sur les produits, impôts, ...)	66
4.9.2	Prendre soin de sa santé	68
4.9.2.1	Le système de santé au Panama / Souscrire à une assurance santé.....	68
4.9.2.2	Les centres hospitaliers, médecins, pharmacies et autres soins.....	69
4.9.3	Téléphone, internet, TV.....	70
4.9.3.1	La téléphonie mobile	71
4.9.3.2	Réparer son matériel électronique	71
4.9.4	Le recyclage.....	71
4.9.5	Faire du shopping au Panama	72
4.9.5.1	Les supermarchés.....	72
4.9.5.2	Les Malls.....	74
4.9.5.3	Artisanat et souvenirs	75
4.9.5.4	Achats sur internet.....	76
5	PANAMA ACCUEIL & VOUS	76

1 INTRODUCTION

¡Bienvenidos a Panama Accueil!

Toute l'équipe de Panama Accueil est heureuse de vous présenter la première version de son Guide d'Accueil !

Panama Accueil est une association membre de la FIAFE (qui regroupe plus de 220 Accueils dans le monde), apolitique, laïque et à but non lucratif, ayant pour mission de développer un réseau d'accueil et d'entraide, afin de faciliter l'intégration des Français, francophones et francophiles au Panama.

L'association est animée par des membres bénévoles qui organisent et coordonnent des activités, des rendez-vous, ponctuels et mensuels, ainsi que d'autres événements communautaires, dans l'optique de favoriser le partage d'expériences et de créer des liens.

Arriver au Panama, comme dans tout pays à l'étranger, n'est jamais simple, et peut être synonyme de stress, en tout cas de changement. Que l'on soit de vieux routards de l'expatriation ou de simples novices dans la discipline, il est rassurant et bien agréable de pouvoir bénéficier d'un accueil chaleureux et réconfortant à son arrivée.

Panama Accueil vous offre la possibilité de partager, d'échanger, de donner, de recevoir, de profiter, d'écouter, de découvrir... Bref, d'intégrer une communauté conviviale, soudée et solidaire, qui sert de point d'ancrage à la découverte de votre nouveau pays hôte.

Ce Guide d'Accueil a pour objectif de simplifier l'intégration des nouveaux arrivants au Panama. Il est l'œuvre d'un travail bénévole. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à sa réalisation. Merci également à vous tous, qui le parcourez, de bien vouloir nous avertir, en cas d'erreur ou d'omission, ou pour toute autre observation, via le mail de l'association panamaaccueil@gmail.com.

En complément de ce guide, Panama Accueil anime des groupes WhatsApp de quartiers, dans lesquels les francophones partagent informations, adresses et contacts utiles. Par ailleurs, il existe un autre groupe WhatsApp francophone, appelé French Mafia, qui regorge également d'informations en tous genres.

Nous espérons, en vous facilitant la vie au Panama, vous faire aimer ce pays et ses habitants, et vous permettre d'en découvrir les mille et une facettes.

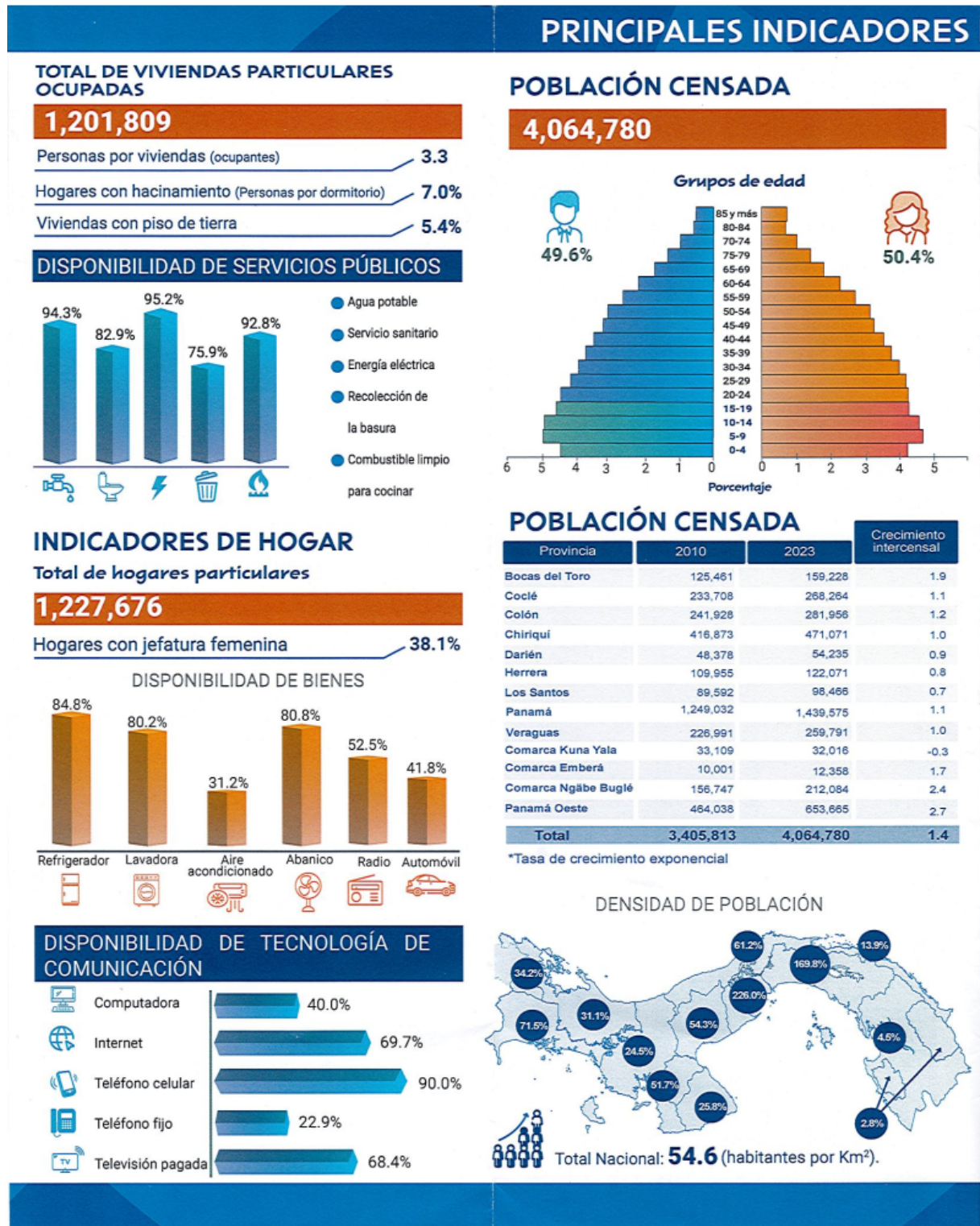
Site web : www.panamaaccueil.com

Clause de non-responsabilité :

Ce document a été rédigé par l'équipe de Panama Accueil. Il n'est en aucun cas exhaustif et évoluera avec le temps. Les recommandations de contacts sont issues des expériences personnelles des uns et des autres mais n'engagent en aucun cas l'équipe de Panama Accueil ni le Groupe L'Oréal.

De façon assez logique, beaucoup de personnes ou d'entreprises recommandées dans ce guide sont françaises, francophones ou francophiles.

2 LE PANAMA EN CHIFFRES (recensement 2023)



DE POBLACIÓN Y VIVIENDA

INDICADORES DEMOGRÁFICOS

Índice de Masculinidad **98.3**
Existen 98 hombres por cada 100 mujeres.

Edad Mediana **30.0**
La mitad de la población tiene 30 años o menos.

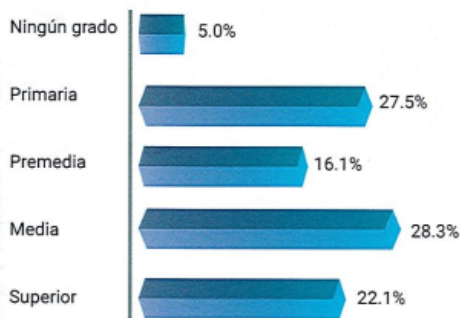
Índice de Envejecimiento **38.6**
Existen 39 personas mayores de 65 años por cada 100 jóvenes menores de 15 años.

Relación de Dependencia **54.4**
Existen 54 personas en edad de dependencia por cada 100 en edad productiva.

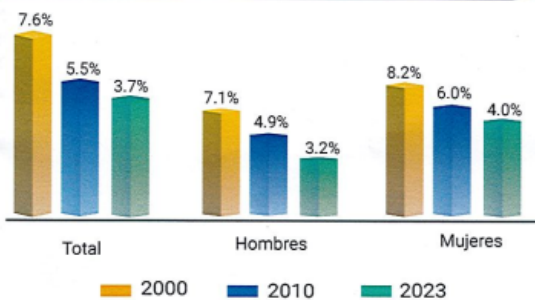
Mujeres en Edad Fértil (15-49 años) **50.2%**
El 50% de las mujeres están en edad fértil.

CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS

Población de 6 años y más, según nivel de escolaridad

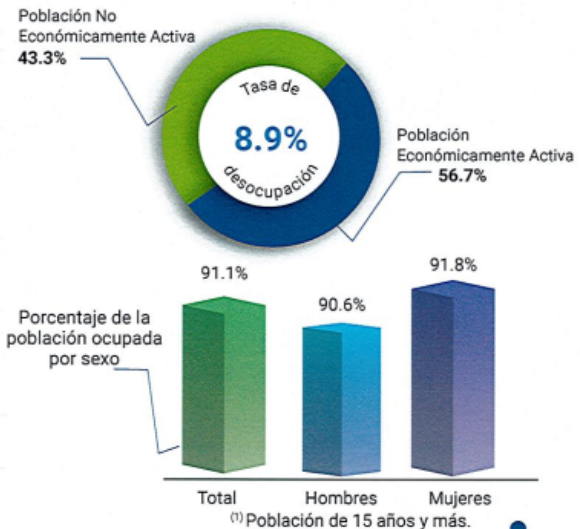


TASA DE ANALFABETISMO



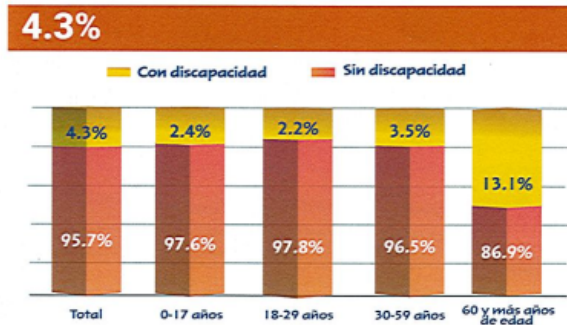
CARACTERÍSTICAS ECONÓMICAS

Condición en la actividad económica (1)



DISCAPACIDAD

Población con alguna discapacidad



AUTORECONOCIMIENTO

Afrodescendientes

1,286,857



645,215
Hombres



641,642
Mujeres

Representan el 31.7% de la población total del país.

Indígenas

698,114



345,822
Hombres



352,292
Mujeres

Representan el 17.2% de la población total del país.

INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS DE LAS POBLACIONES AFRODESCENDIENTE E INDÍGENA

PIRÁMIDE DE LA POBLACIÓN AFRODESCENDIENTE:



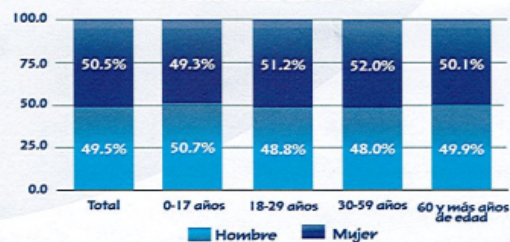
PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN AFRODESCENDIENTE POR GRUPO DE EDAD Y SEXO



PIRÁMIDE DE LA POBLACIÓN INDÍGENA:



PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN INDÍGENA POR GRUPO DE EDAD Y SEXO



Los Censos Nacionales son el proyecto estadístico más importante que tiene la Nación y uno a uno lo logramos

¡Gracias Panamá!



INEC
INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS
PANAMÁ

Elaborado por: El Departamento de Demografía y el Departamento de Información y Divulgación

#EsOficialLoDiceElINEC
¡Síguenos!

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) @Inecpanama | www.censospanama.pa

3 DÉCOUVRIR LE PANAMA : VISITER, SE DÉPLACER ET SORTIR

Loin des clichés du fameux chapeau (qui n'est en réalité pas originaire du Panama mais d'Equateur), du Canal (un incontournable à visiter) ou du scandale des Panama Papers, le Panama offre des contrastes saisissants entre la capitale (présentant elle-même de nombreux contrastes) et le reste du pays. Une capitale moderne avec une *skyline* à l'américaine mais une végétation luxuriante dès qu'on en sort, des plages magnifiques, une immense diversité de faune et de flore, etc. Le Panama est d'ailleurs l'un des trois pays au monde à avoir un bilan carbone positif.

Il existe de nombreuses pages Facebook sur le Panama que vous pouvez consulter. En voici quelques-unes :

- Expats francophones au Panama : www.facebook.com/groups/francophonespanama/
- Français, Belges, Francophones au Panama : www.facebook.com/groups/Francaisbelgesfrancophones/
- Canadiens in Panama : www.facebook.com/groups/2361122601/
- Les Français au Panama : www.facebook.com/groups/197737534081032/
- Panama Travel forum : www.facebook.com/groups/645888169659531/
- Expats in Coronado : www.facebook.com/groups/337184013105953/
- Expats in Panama – Services : www.facebook.com/groups/340207937402102/

3.1 Numéros et adresses utiles

3.1.1 Institutions étrangères

- Ambassade et Consulat de France
Plaza de Francia, Las Bovedas, San Felipe (Casco Viejo)
Tel : (507) 211-6200
Le site de l'Ambassade de France au Panama rassemble de nombreuses informations pour les personnes désirant visiter/vivre au Panama et pour ceux qui y vivent déjà : <https://pa.ambafrance.org/>
- Consulat de Suisse
Avenida Balboa, PH Bay Mall, local 110
Tel : (507) 395-9922
E-mail : panama@honrep.ch

- Ambassade de Belgique
Torre Optima (PH SL55), Piso 13, Avenida Samuel Lewis con Calle 55 Este (Obarrio)
Tel : (507) 301-1438 / 301-1437 / 301-1436
E-mail : panama@diplobel.fed.be
<https://panama.diplomatie.belgium.be/fr>

- Ambassade du Canada
Torres de las Americas, Tower A, Piso 11 (Punta Pacifica)
Tel : (507) 294-2500
E-mail : panam@international.gc.ca
<https://www.canada.ca/canada-et-panama>

- L' Alliance Française
Edificio Casa Blanca, calle 44 con Av. Justo Arosemena (Bellavista)
Tel : (507) 223-7376
www.afpanama.org

- La Chambre de Commerce et d'Industrie franco-panaméenne :
Plaza de Francia, Las Bovedas, San Felipe (Casco Viejo)
E-mail : info@ccfrancepanama.com
<https://www.ccfrancepanama.com/>

Pour les ressortissants français :

Si vous vous établissez au Panama pour une durée de plus de 6 mois, l'ambassade de France vous invite à vous inscrire au **registre consulaire des Français établis hors de France**. Cette inscription facilite vos démarches auprès des services du consulat et vous permet de voter au Panama. L'inscription au registre est gratuite et valable maximum 5 ans.

Pour vous inscrire au Registre, il suffit de vous connecter, via le site www.service-public.fr/.

L'inscription donne lieu à la délivrance d'une **carte consulaire** attestant que vous êtes placé sous la protection consulaire française et sur laquelle figure votre NUMIC (Numéro d'Inscription Consulaire), numéro strictement personnel qui vous permet de vous identifier et d'accéder, par internet, à votre dossier administratif.

L'ambassade a découpé la zone de sa compétence territoriale en îlots, dessinant ainsi un réseau de sécurité qui permet de mieux faire circuler l'information au sein de la communauté française.

Les chefs d'îlot, qui remplissent cette mission sur la base du volontariat, sont responsables d'un groupe de ressortissants français. Lorsqu'une situation d'urgence se produit, le chef d'îlot suit scrupuleusement les instructions fournies par le consulat / l'ambassade. Il est son relais auprès de la communauté française de sa zone géographique.

Votre inscription effectuée, vous pourrez contacter les services du consulat afin de prendre connaissance des coordonnées de votre chef d'îlot de rattachement.

Pour plus d'information : consulat.panama-amba@diplomatie.gouv.fr

3.1.2 Organismes panaméens

- Ministère de l'Immigration
Pour les démarches de cartes de résidents, sortie de territoire pour mineurs etc.
www.migracion.gob.pa
- En cas de perte ou de vol de documents officiels, faire une déclaration à la Procuraduría General de la Nación (Centro de Recepción de Denuncias) Av. España, au niveau de l'hôtel Europa, en face du magasin Novey (ouvert 24h / 24).
- Centro de Atención ciudadana
Ce service a pour but de faciliter la vie des Panaméens, et gère des problématiques aussi variées que le signalement d'une fuite d'eau ou d'un trou dans la chaussée, le besoin de faire venir un camion pour évacuer des meubles encombrants, ou faire le point sur les démarches administratives à effectuer auprès des différents organismes panaméens (MINSa, MEDUCA, AIG etc.)
www.311.gob.pa
- Bureau de poste (Correos y Telégrafos), à l'angle de la calle 50 et de la vía Porras
Possibilité de louer des boîtes postales à l'année.

3.1.3 Numéros d'urgences

Lien : <https://panama50.com/emergencias-panama-telefonos/>

- 103 : les pompiers (*bomberos*)
- 104 : la police
- 911 : urgences médicales
- 311 : assistance au citoyen
- (507) 236-6060 : EMI Panama (Abonnement pour ambulances)
- (507) 366-0122 : *Servicio de Emergencia Medical Movil* (sur abonnement)
- (507) 226-4021 / 270-2467 : Police National du Tourisme
- (507) 323-6808 : Protection Civile 24h / 24 (SINAPROC)

3.1.4 Hôpitaux

- **Pacífica Salud Hospital**, Punta Pacífica, boulevard Pacífica et vía Punta Darién
Standard : (507) 204-8000 / Urgences : (507) 204-8184
<https://www.pacificasalud.com>
Une deuxième antenne est ouverte depuis février 2022 à Town Center, Costa del Este

- **Hospital Paitilla**, avenida Balboa et calle 53
Standard : (507) 265-8800 / Urgences : (507) 265-8888
<https://hospitalpaitilla.com>

- **The Panama Clinic**, Centro Pacific Center, Torre B, calle Ramón H Jurado
Standard : (507) 310-1111 / Urgences : (507) 310-1121
<https://thepanamaclinic.com>

- **Hospital Nacional**, Avenida Cuba, entre Calle 38 et 39.
Standard : (507) 306-3300 / 207-8100
<https://www.hospitalnacional.com>

- **Hospital Sante Fe**, Avenida Frangipani et Simon Bolivar
Standard : (507) 360-7400
<https://www.hospitalsantafepanama.com>

- **Hospital Santo Tomás**, calle 37 Este et Avenida Balboa
Standard : (507) 507-5600 / Urgences : (507) 507-5719
<https://www.hospitalsantotomas.gob.pa>

- **Hospital del niño**, calle 34 Este et Avenida Balboa
Standard : (507) 512-9801
<https://hn.sld.pa>

3.2 Sécurité

Le site France Diplomatie informe les francophones de la situation au Panama :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/panama/#securite>

Le Panama est un pays relativement sûr, comparé à ce qui se passe dans le reste de l'Amérique latine. Le taux de criminalité est le plus bas de la région (les cas de délinquance restent très marginaux et ne concernent quasiment jamais les touristes). Du bon sens et de la vigilance suffiront.

Evitez notamment de vous rendre dans les quartiers de Chorillo, Curundu, San Miguelito et Tocumen (hors aéroport), en particulier la nuit.

En dehors de Panama City, les villes et régions suivantes sont déconseillées :

- Colón : l'insécurité est importante dans la deuxième plus grande ville du pays. Les voyageurs voulant se rendre au centre-ville ou dans la zone libre de Colón devront faire preuve de prudence.
- Darien : compte tenu de la présence sporadique de guérilleros, paramilitaires et trafiquants de drogue dans cette région, il est déconseillé aux voyageurs de s'y rendre, leur sécurité n'y étant pas assurée. Cet avertissement s'étend également à la partie la plus orientale de la province de San Blas, limitrophe de la Colombie.

Attention drogue !

La détention de drogue, de quelque nature, et même en quantité minime, est strictement interdite à Panama. De nombreux ressortissants étrangers, y compris européens et français, ont été condamnés pour cela.

3.3 Formalités de séjour

Encore une fois, vous trouverez les informations sur le site France Diplomatie :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/panama/#entree>

À retenir : conformément à la loi panaméenne, la validité du passeport d'un ressortissant étranger doit être de plus de trois mois à la date d'arrivée au Panama. Les touristes sont dispensés de visa pour les séjours inférieurs à 90 jours, mais doivent pouvoir présenter, à l'entrée sur le territoire panaméen, un billet retour dans leur pays d'origine (ou vers une prochaine destination), ainsi qu'une solvabilité financière d'un minimum de 500 dollars en argent liquide (très rarement demandé, mais arriver avec des liquidités est assez recommandé pour votre séjour au Panama), ou son équivalent en carte de crédit, référence bancaire ou chèques de voyage.

Au-delà de 90 jours, une extension d'autorisation de séjour peut être demandée, pour des motifs sérieux (perte de documents de voyage, problèmes de santé, etc.) et sur justificatif. Le recours à un avocat est obligatoire pour toutes les démarches relatives à la demande de visa de long séjour.

Attention, changement à partir du 2 octobre 2023 :

Deux grands changements sont censés intervenir, bien que le décret officiel n'ait pas encore été validé et ne le sera peut-être pas, compte tenu des protestations engendrées par ces directives.

- Le nombre de jours autorisés sur le territoire passerait de 90 à 15 jours pour certains ressortissants d'Amérique du Sud, ou plus généralement tous ceux qui fuient une situation compliquée dans leur pays d'origine, afin de lutter contre l'immigration clandestine. A priori, si

vous venez au Panama en tant que touriste ou pour vous y installer définitivement, cette mesure ne vous concerne pas.

- La solvabilité financière à démontrer à l'entrée sur le territoire passerait de 500 à 1000 dollars. Cette mesure serait valable pour tout le monde.

3.4 La monnaie du Panama / retirer de l'argent

Le **balboa** (PAB) est la monnaie officielle du Panama, indexé sur le dollar américain (USD) dès sa création en 1904 suite à la séparation du Panama avec la Colombie. Le nom de cette monnaie rend hommage à l'explorateur Vasco Núñez de Balboa, le premier conquistador à avoir traversé l'isthme depuis la côte caraïbe et à avoir découvert l'Océan Pacifique en 1513.

Le Panama n'imprime pas de billets de banque, seuls les billets verts US sont en circulation.

En ce qui concerne les pièces, une pièce de 1 PAB a été mise en circulation en 2011 par l'ancien président Ricardo Martinelli. Elle ressemble à une pièce de 2 euros, du fait de sa couleur dorée et argentée, et vaut 1 dollar US. Toutes les autres pièces de *centavos* sont alignées sur les *cents* américains – que ce soit par leur valeur (1 cent, 5 cents, 10 cents ou Quarter) ou par leur forme – et sont totalement interchangeables. Quelques pièces d'1/2 balboa sont également en circulation, mais elles sont rares.

Les retraits

Effectuer des retraits, même d'une banque étrangère, est bien souvent beaucoup plus avantageux que de changer de l'argent. Renseignez-vous sur les coûts pratiqués par votre banque avant de partir. Des frais de retrait et de conversion vous seront tout de même appliqués à chaque transaction, quel que soit le type de carte que vous ayez.

Vous trouverez des distributeurs automatiques (*cajeros* ou ATM) un peu partout dans le pays pour retirer de l'argent. Si vous n'êtes pas à l'aise en espagnol, les distributeurs proposent la plupart du temps des menus en anglais. Plus on s'éloigne des grandes villes, plus les distributeurs se font rares. Si vous prévoyez de vous rendre dans des endroits reculés du pays, prévoyez du cash en conséquence. Par ailleurs, beaucoup de choses (trajet en *lancha*, guide *embera*, artisanat *guna* etc.) ne se paient qu'en cash.

Le change

Si vous souhaitez changer de la monnaie à votre arrivée, le mieux est de le faire à Panama City. Il faut savoir qu'au Panama, les bureaux de change ont tous des taux de change prohibitifs.

Us et coutumes autour de la monnaie au Panama

¡La cuenta por favor! (L'addition, s'il vous plaît !)

Comme dans l'immense majorité du continent, donner un pourboire fait partie intégrante de la culture panaméenne. Il n'est pas obligatoire, mais sachez que de nombreuses personnes en vivent : pour certains guides touristiques, serveurs et autre personnel de restauration ou d'hôtellerie, le pourboire constitue parfois leur seule source de revenus.

Les pourboires du jour (*propina, servicio* ou *tips*) sont partagés entre les membres du personnel. Le montant du pourboire est souvent suggéré sur la note, de l'ordre de 10% à 15% du montant (vous pouvez même laisser 20% si le service vous a semblé exceptionnel). Vous pouvez le régler en carte bancaire en même temps que la note, ou à part en espèce.

Donner un pourboire au guide qui vous a accompagné lors d'une excursion est normal, surtout si vous revenez satisfait de ses services.

À noter :

- N'essayez pas de négocier les prix au Panama car ils sont généralement affichés. Cela peut être mal compris voire malvenu. Cette pratique ne fait pas partie de leur culture, à la différence de certains autres pays d'Amérique centrale.
- Gardez votre argent liquide pour acheter de l'artisanat. Celui-ci représente un revenu conséquent pour plusieurs communautés indigènes, comme les Guna des îles San Blas, les Emberá du Darién ou du río Chagres etc.
- Si vous voyagez en transports en commun (bus / taxis partagés), le paiement de la course ou l'achat du ticket se fera plus facilement en espèces.

3.5 Santé et risques sanitaires

Toujours sur France Diplomatie :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/panama/#sante>

À retenir : afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé, parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place. Plusieurs hôpitaux locaux ont signé des accords avec certaines mutuelles internationales, ce qui permet l'admission pour hospitalisation sans dépôt de garantie préalable (sinon, les hôpitaux vous demanderont d'avancer les frais estimés). Il convient donc de se renseigner auprès de son assureur avant le départ.

Les cartes de crédit offrent parfois ce type d'assurances, donc renseignez-vous et vérifiez bien avant le départ. Vous trouverez un article à ce sujet ici : https://www.lepoint.fr/argent/vacances-votre-carte-bancaire-haut-de-gamme-vous-protège-t-elle-03-06-2023-2522817_29.php#xtor=EPR-6-

Précautions de base :

- Même en saison des pluies, le soleil tape très fort ici, prévoyez d'emporter de la crème solaire en quantité (plus chère au Panama qu'en Europe).
- À la tombée de la nuit, méfiez-vous des *chitras* ! Ce sont des insectes minuscules qui ressemblent à des moucheron et qui piquent en laissant leurs œufs sous la peau, ce qui démange pendant des jours. Le seul remède est de passer de l'alcool et de se protéger en portant des manches longues au moment du coucher du soleil.
- Les moustiques au Panama : comme partout, les piqûres de moustiques sont des vecteurs de contaminations et de maladies infectieuses. Les plus connues de toutes sont le Chikungunya (bien plus présent dans les Antilles qu'en Amérique), la dengue, le paludisme et le Zika, particulièrement dangereux chez les femmes enceintes notamment. Bien sûr, le risque zéro n'existe pas, mais le ministère de la Santé panaméen lutte contre les moustiques toute l'année pour limiter leur prolifération (désinsectisation par épandages répétés, chasse aux eaux stagnantes).

Il est seulement conseillé de se faire vacciner contre ces maladies tropicales (y compris la fièvre jaune) si vous projetez de voyager dans la région du Darien pendant une longue période (contrairement à d'autres pays d'Amérique latine où le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire, notamment au Brésil). Mais dans tous les cas, pensez à emporter de l'anti-moustiques spécial zones tropicales.

Prévention : évitez la prolifération de moustiques en réduisant au maximum toutes les sources potentielles de gîtes larvaires constituées par les eaux stagnantes et tout récipient capable de retenir les eaux de pluie (pots de fleurs, gouttières de toits, jouets, etc). La prévention dans l'habitat repose sur l'utilisation d'insecticides autour des ouvertures de portes et des fenêtres, ainsi que l'utilisation de moustiquaires.

○ **La dengue**

On distingue quatre sérotypes différents du virus de la dengue (DEN-1, DEN-2, DEN-3 et DEN-4). L'absence d'immunité croisée entre les sérotypes permet des infections successives chez un même individu.

La maladie se traduit par une forte fièvre accompagnée de maux de tête, de courbatures et d'asthénie (état de faiblesse générale) qui peut durer plusieurs semaines. Elle survient deux à sept jours après avoir été piqué par un moustique porteur du virus. La guérison s'accompagne d'une convalescence d'une quinzaine de jours, mais l'asthénie peut durer jusqu'à deux mois. C'est une maladie qui, dans la majorité des cas, ne présente pas de complications. Néanmoins, surtout en cas d'infection répétée, il existe des formes sévères et / ou hémorragiques de la dengue. Il faut, d'une part, éviter toute automédication, en particulier la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoires, et d'autre part, consulter son médecin traitant qui prescrira le traitement symptomatique le plus adapté.

- **Le paludisme**

Il est transmis par la femelle du moustique. Le paludisme est présent dans les zones frontières avec le Costa Rica et la Colombie (Bocas del Toro et Darien), ainsi que dans l'archipel des San Blas, alors qu'il est quasiment inexistant à Panama City et dans la zone du canal.

- **La fièvre jaune**

Certaines régions de Panama présentent des risques de fièvre jaune : le Darien et la communauté guna aux San Blas notamment. Les autorités panaméennes recommandent donc la vaccination pour les personnes désireuses de se rendre dans ces régions. Par ailleurs, les autorités sanitaires locales recommandent la vaccination à tous les voyageurs en provenance ou à destination des pays comportant un risque de transmission de la maladie.

Attention à certains animaux !

Vous croiserez peut-être au Panama des serpents, des scorpions, des araignées, des raies, des méduses et d'autres animaux sauvages, sur la terre comme dans la mer.

Quelques précautions à prendre :

- Ne marchez pas pieds nus ;
- En forêt, faites attention où vous marchez et ne vous éloignez pas des sentiers ;
- Secouez vos chaussures avant de les mettre ;
- Rangez soigneusement la nourriture pour ne pas attirer les bêtes.

3.6 Climat

Le Panama bénéficie d'un climat tropical avec une température moyenne de 21°C à 32°C, et se démarque par une saison sèche (de janvier à avril) et une saison des pluies (de mai à décembre). Dans les plaines panaméennes et le long des côtes, on connaît d'importantes chaleurs alors que dans les régions montagneuses, notamment dans la région de Boquete, les températures redescendent pendant la nuit.

Pendant la saison sèche, les températures sont chaudes, voire très chaudes, autour de 35°C, et s'accompagnent d'un soleil généreux. C'est en général la période que conseillent les agences de voyage pour venir découvrir Panama. Elle coïncide avec les grandes vacances des Panaméens, qui s'étalent entre Noël et Carnaval.

Entre mai et décembre, la saison des pluies déverse sur le pays d'importantes pluies. La chaleur, toujours présente et cumulée à de fortes précipitations, rend l'atmosphère lourde et parfois difficilement respirable pour certaines personnes.

Que ce soit dans les Caraïbes ou dans le Pacifique, la température de l'eau oscille quant à elle entre 25°C et 29°C.

3.7 Transports

Les taxis

De couleur jaune, ils sont partout dans la ville de Panama. Facilement reconnaissables, il faut les hélér puis leur indiquer votre point de destination (le chauffeur peut refuser de vous prendre si cela ne l'arrange pas). Ils klaxonnent aussi quand ils sont libres afin de vous l'indiquer.

Les taxis ne sont pas équipés de taximètre. Le tarif est calculé en fonction du nombre de zones à traverser pour se rendre à destination. La course varie en général entre 1,50 \$ et 10 \$ dans la capitale intra-muros. N'hésitez pas à négocier et à vous mettre d'accord sur le montant de la course avant de monter dans le taxi. Le trajet de l'aéroport de Tocumen au centre-ville coûte entre 25 \$ et 40 \$ selon la destination finale, mais il peut se réduire si vous partagez le taxi, pratique assez courante ici.

Pour avoir une idée à l'avance du prix du taxi : <http://transito.gob.pa/tarifa-taxis>

Malgré tout, il est recommandé de ne pas partager un taxi avec des inconnus, de s'asseoir à l'arrière du véhicule et d'éviter de le prendre seul(e) la nuit.

Les jours de paie ou *quincena* (la paie est versée deux fois par mois), il est très, très difficile d'utiliser les transports en commun, et vous pouvez rester longtemps à attendre dans la rue. Parallèlement, les tarifs des taxis ont tendance à augmenter sensiblement...

Quelques contacts :

- Taxi City : (507) 6959 2528
- Pour un service privé :
 - Marco Antonio Eguis : (507) 6709-5713 eguismarcoantonio@gmail.com
 - Alexis Taxista : (507) 6959-2528
 - Juan Manuel Rivas Transporte : (507) 6279-5253
 - Mario Smith : (507) 6345-9398

Uber est une bonne alternative aux taxis classiques et plus utilisé par les étrangers. Service efficace, fiable, avec des prix très raisonnables, mais qui ne couvre que les villes de Panama City et de David.

Le métro

La première ligne de Métro a été inaugurée en 2014. Très pratique, elle permet de traverser la ville en un temps record. Elle part d'Albrook et va jusqu'à San Isidro au nord de la ville.

La ligne 2 part de la station de San Miguelito et dessert tout le secteur est de la ville et au-delà du nouvel aéroport de Tocumen. Elle dessert désormais l'aéroport.

La future ligne 3 desservira l'ouest de Panama, au-delà du pont des Amériques.

Plus d'information : <https://www.elmetrodepanama.com/>

Les bus

Au Panama, les bus s'appellent **Metrobus**. La centrale de Metrobus se trouve à la gare routière d'Albrook. Relativement récents et climatisés, ils remplacent les traditionnels *diablos rojos*, ces vieux autobus légués par les Américains, repeints et customisés. S'ils sont pittoresques et bon marché, ils n'en restent pas moins bruyants et polluants, et sont peu à peu écartés de la circulation. Ceux qui restent en circulation sont souvent en très mauvais état, mais ils contribuent au charme du pays.

Pour utiliser les Metrobus, souvent bondés, il faut disposer d'une carte rechargeable. Ces cartes s'achètent principalement dans les stations de métro.

L'avion

- Aéroport International **Tocumen**
Téléphone : (507) 238-2700 / 238-2600
<https://www.tocumenpanama.aero/>
Les principales compagnies internationales sont présentes à Panama et desservent toute l'Amérique et l'Europe depuis l'aéroport de Tocumen.
Tocumen est par ailleurs le *hub* de **Copa Airlines**, la compagnie nationale (privée), qui dessert de nombreuses villes d'Amérique latine et du nord.
- Aéroport **Marco Gelabert** pour les vols intérieurs, à Albrook. C'est de cet aéroport que partent les vols privés à destination des archipels San Blas et Las Perlas notamment.
C'est également le siège d'Air Panama, qui dessert principalement David et Bocas del Toro.
Téléphone : (507) 316-9000
www.airpanama.com
- Aéroport de **Panama Pacifico**
Cette ancienne base militaire de l'armée de l'air américaine gère principalement les vols de la compagnie low-cost Wingo vers la Colombie.
Téléphone : (507) 6962-6627

Le train

Il n'existe qu'une seule ligne de train à Panama, qui relie les villes de Panama et de Colón.

En théorie, ce train circule deux samedis matin par mois pour les voyageurs. Il effectue un aller-retour depuis la station ferroviaire de **Corozal**, en s'arrêtant une dizaine de minutes seulement à Colón. Sont disponibles à la vente à bord des boissons et des snacks. Il est interdit d'emmener des animaux, des vélos, de la nourriture ou des boissons.

Pour se tenir informé des dates, contactez Panama Canal Railway Company.

Téléphone : (507) 317-6070 / WhatsApp (messages uniquement) : (507) 6781-6293.

Insta : [@panamarailway](https://www.instagram.com/panamarailway)

Les billets s'achètent en ligne : www.passline.com

Tarifs actuels :

- En wagon panoramique : Adultes : 50 \$ / Enfants : 25 \$ / *Jubilados* (retraités) : 35 \$
- En wagon standard : Adultes : 40 \$ / Enfants : 20 \$ / *Jubilados* (retraités) : 28 \$

Le vélo

Tous les dimanches matin, la Cinta Costera et la Vía Cincuentenario sont réservées aux cyclistes et aux rollers, ce qui vous permet de rouler du stade Maracaná jusqu'aux ruines de Panamá Viejo en toute tranquillité !



Circuler en voiture / Location de voiture

Si vous êtes touriste ou nouvel arrivant, vous pouvez conduire au Panama avec votre permis français pendant 3 mois (soit la durée maximale de séjour autorisée au Panama sans visa résident). Le permis international est inutile. Cependant, il est obligatoire d'avoir, dans sa voiture et sous peine d'amende, en cas de contrôle :

- Ses papiers (certificat de propriété et attestation d'assurance)
- Un exemplaire du code de la route (en vente chez Arrocha - pharmacie)
- Un triangle et un gilet

- Un exemplaire de constat en cas d'accident

La conduite peut sembler déroutante les premiers temps. Les Panaméens utilisent peu les clignotants, doublent par la droite ou par la gauche, la priorité à droite n'existe pas dans les faits. Les feux tricolores se trouvent de l'autre côté du carrefour (comme aux Etats-Unis), et les passages piétons sont peu respectés !

En cas de location de véhicule, ne faites pas l'impasse sur l'assurance auto, car un accrochage, même minime, est vite arrivé au Panama. Vérifiez également si votre CB offre des assurances (c'est rarement le cas ici) avant votre arrivée au Panama.

Les agences de location les plus connues au Panama sont Thrifty, Hertz, National et Dollars. Elles vous demanderont en général de souscrire une assurance couverture totale.

Quelques précisions importantes :

- Fréquemment, on vous indiquera un point GPS comme repère plutôt qu'une adresse, car les rues n'ont pas toutes un nom. Si vous avez un smartphone, téléchargez l'application Waze ou utilisez Google Maps.
- Les contrôles sont réguliers, surtout le soir, le week-end et pendant les périodes festives. La police n'hésite pas à bloquer une avenue et à contrôler tous les véhicules. Les *multas* (contraventions) tombent assez facilement.
- La vitesse maximale change régulièrement sur l'autoroute : de 110, elle passe à 80 et à 60 km/h en zones urbaines (les radars sont nombreux). Il est possible de « s'arranger » avec le policier qui vous aura arrêté, mais pas toujours...
- En ville, les voies changent de sens à certains moments de la journée sur certains grands axes, afin de fluidifier le trafic pendant les heures de pointe (les jours ouvrés entre 5h00 et 8h00 et entre 15h30 et 19h30). En particulier l'avenue des Martyrs, qui débouche sur le pont des Amériques.
- La ligne jaune au sol indique que la rue est à double-sens, et les lignes blanches les sens uniques.
- Les bordures de trottoir peintes en jaune indiquent l'interdiction de stationner. Attention aux amendes, surtout à Costa Del Este.
- Les Corredor Norte et Corredor Sur sont payants *via* Panapass (obligatoire depuis fin mai 2015). Rendez-vous dans un des deux lieux (Albrook et Atlapa), muni des photocopies de votre permis, de votre *cedula* et des papiers de la voiture, pour installer le système dans votre véhicule. Ensuite, plus besoin de s'arrêter au péage. Vous pouvez recharger votre Panapass aux bornes ou aux caisses de certains supermarchés, ou en ligne.
- L'utilisation du téléphone portable au volant est interdite.
- En cas d'accident, appelez directement votre assurance. C'est votre assureur qui appellera la police si besoin. Dans l'intervalle, il est conseillé de ne pas bouger le véhicule.
- En cas d'accrochage avec un bus ou un véhicule officiel, sachez que vous serez toujours en tort, même si le code de la route « classique » que vous connaissez vous donne raison...

3.8 Tourisme et sorties

3.8.1 Que visiter au Panama ?

Quelques sites pour vous donner des idées :

https://www.routard.com/guide_a_voir/panama.htm

www.getyourguide.fr

<https://www.panama-autrement.com/conseils-voyage/lieux-dinteret>

À Panama City :

- **CitySightSeeing Panama** sont des autobus à étages qui s'arrêtent aux principaux endroits touristiques de la ville. Pratique pour se faire une idée globale en une ½ journée : <https://www.civitatis.com/fr/ville-de-panama/bus-touristique-panama/?aid=11844>
- **Les écluses du canal** : celles qui se visitent sont **Miraflores** du côté Pacifique (écluses historiques) et **Agua Clara** côté Atlantique (nouvelles écluses inaugurées en 2016) ;
- Le **Causeway** (Amador) : sur cette longue bande de terre se trouvent le Biomuseo et le centre naturel de Punta Culebra. Les vues sur le pont des Amériques et la *skyline* y sont spectaculaires. C'est aussi du bout d'Amador que partent les ferries pour Taboga et les Perlas ;
- **Cinta Costera** : cette avenue court le long de la baie de Panama City. Les voies dans le sens ouest/est sont fermées à la circulation tous les dimanches matin, idéal pour des promenades en famille ;
- **Casco Viejo** (centre historique) : le quartier le plus touristique ! Cathédrale, graffitis, musée du Canal, musée de l'histoire du Panama, musée de la Mola, plaza de Francia, les lieux à visiter sont multiples. Nombreux restaurants *rooftop* également ;
- **Cinta Costera 3** (voie rapide construite sur la mer autour du Casco Viejo) : peut aussi se faire à pied, avec des points de vue magnifiques sur la ville ;
- **Cerro Ancón** : colline verdoyante en plein milieu de la ville, promenade idéale pour aller à la rencontre de la faune typique de Panama (paresseux, toucans, *ñeques* - agoutis -, singes capucins, oiseaux de toutes sortes etc.) ;
- Idem au **Parc national Metropolitano** au nord de la ville, beaucoup plus grand que le Cerro Ancón, où vous pouvez également aller à la rencontre des animaux sauvages qui peuplent la ville ;
- **Parc Omar**, au cœur de la ville, est beaucoup plus urbain qu'Ancón ou Metropolitano. De grandes pelouses remplacent la jungle et on y trouve également des installations sportives. On peut y pique-niquer en famille, faire son jogging ou encore prendre des cours de salsa ;
- **Panama Viejo** (ou Panama la Vieja) : ce sont les ruines de la première ville de Panama que les conquistadors ont créé lorsqu'ils sont arrivés en 1519 ;
- **Pont des Amériques** et **pont du Centenaire** : les 2 ponts qui passent au-dessus du canal du côté Pacifique. Ils offrent de très beaux points de vue sur le canal, mais on ne peut pas les traverser à pied.

À l'extérieur de Panama City :

- Autour de Gamboa : il existe de nombreux sentiers de randonnée dans la forêt tropicale humide du **parc national Soberania**. Si vous voulez prendre de la hauteur, allez au **Panama Rainforest Discovery Center**, où ont été aménagés une tour d'observation de 32m de haut ainsi qu'un centre dédié aux colibris. L'hôtel Gamboa Rainforest Reserve organise également des écotours sur le lac ou dans la canopée. Autre option, au pied du pont se tiennent des *lancheros* qui pourront vous amener voir les singes à **Isla Monos**. C'est aussi de cet embarcadère que vous pouvez aller visiter les **villages emberas** situés au bord du lac Gatún.
- **Île de Taboga** : juste en face de Panama City, c'est une excursion facile à faire sur la journée, très prisée des Panaméens. Vue sur la *skyline* et petits restaurants en bord de plage. Il y a aussi quelques hôtels, si vous voulez y passer une nuit.

Dans le reste du pays :

- **Portobelo** : jadis le plus grand port espagnol d'Amérique centrale, Portobelo est une localité relativement petite, cœur de la culture des cimarróns. Le fort San Jeronimo se trouve à l'entrée de la ville, la maison des douanes de 1638 a récemment été rénovée, et l'église principale abrite le Cristo Negro, dont le Festival, chaque 21 octobre, attire de nombreux pèlerins. Une *lancha* depuis Portobelo pourra également vous conduire à la Playa Blanca, située dans une crique tranquille entourée d'une végétation dense et sauvage. Au-delà de Portobelo, vous pouvez rejoindre la côte caraïbe et vous rendre à Isla Mamey ou Isla Grande depuis Puerto Lindo, ou séjourner dans un des petits hôtels qui bordent la côte jusqu'à Cacique.
- **El Valle de Anton** : facilement accessible depuis la capitale, El Valle est une petite ville nichée dans le cratère d'un immense volcan éteint. Particulièrement recherchée pour son air frais et ses sentiers de randonnée.
- **Boquete** : à l'extrême ouest du pays, ville réputée pour la fraîcheur de son climat et son environnement naturel préservé. On y visite les plantations de café et on s'y adonne aux activités de plein air, telles que randonnées, escalade, rafting ou tyroliennes. C'est aussi de Boquete que vous partirez pour rejoindre le volcan Barú (le seul volcan du Panama), un des seuls endroits du continent américain d'où l'on peut apercevoir les océans Atlantique et Pacifique.
- **Pedasí** : bourgade paisible au sud-est de la péninsule d'Azuero, qui constitue un point de départ idéal pour la réserve marine d'Isla Iguana.
- **Venao** : longue plage protégée située sur la côte sud de la péninsule d'Azuero après Pedasí, Venao a longtemps été le secret le mieux gardé des surfeurs, avant de se démocratiser récemment. Cours de surf accessibles pour tous niveaux.
- **Golf de Chiriqui**, dans la province du même nom : le parc national marin protège des îles, des récifs coralliens et une faune abondante. L'île de Boca Brava est parcourue de sentiers de randonnée dans une forêt tropicale et abrite des singes hurleurs, plusieurs espèces de tortues marines nicheuses et de nombreuses espèces d'oiseaux. On peut s'y rendre au départ du village de Boca Chica situé sur la côte.
- **Coiba** : situé dans le golf de Chiriqui, le parc national de Coiba est un véritable monde sauvage abritant des écosystèmes intacts et une faune unique, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2005. On ne loge pas sur l'île principale de Coiba qui a donné son nom au parc (et où se situe une ancienne colonie pénitentiaire) mais à Santa Catalina, par ailleurs l'un des

meilleurs spots de surf d'Amérique centrale. De là, il est facile d'organiser des expéditions d'une journée à Coiba, pour y faire de la plongée ou du snorkling.

- **Bocas del Toro** : l'ambiance la plus caribéenne du Panama ! L'archipel se compose de six îles densément boisées, d'une myriade d'îlots inhabités, et du parc national marin Isla Bastimentos, le plus ancien du pays. Sur le continent se trouve également le parc international La Amistad, à cheval entre le Panama et le Costa Rica. La province compte également des communautés traditionnelles Ngöbe-Buglé et Naso. L'archipel est accessible par la route ou par avion depuis la capitale.
- **Archipel des San Blas** : il est constitué d'une myriade de petites îles, certaines constituées d'à peine quelques palmiers sur une plage de sable blanc, éparpillées dans une eau turquoise propice au snorkling. L'archipel s'étend au nord de la *comarca* (province) de Guna Yala, la terre des Guna, premier peuple autochtone d'Amérique latine à avoir accédé à l'autonomie. On y accède soit par la seule route qui mène au port de Cartí, soit par avion privé affrété par une agence de voyages (par exemple SanBlasSailing, coordonnées dans le paragraphe suivant).
- **Archipel des Perlas** : le seul archipel situé du côté Pacifique et facilement accessible depuis la capitale en ferry. L'Isla Contadora est la plus accessible, la plus urbanisée et la plus touristique, mais vous trouverez également d'autres opportunités de séjour sur Saboga, Isla San José ou encore Isla Bolaños.

3.8.2 Les agences de voyage

Quelques agences recommandées pour vos excursions :

- Panama Authentique : (507) 6627-6648
www.panamaauthentique.com
reservation@panamaauthentique.com
Insta @panamaauthentique
- Damsel fly : (507) 6381-1855
www.damsel fly-travel.com
contact@damsel fly-travel.com
Insta @damsel fly.tours
- Nativa Tours : (507) 314-1800 ou 314-1288
www.nativatours.com
panama@nativatours.com
Insta @nativatours
- Tucaya Travel : (507) 264-6137
www.tucayatravel.com/panama/
info@tucaya.com
Insta @tucaya_travel

Pour un séjour en bateau dans l'archipel des San Blas :

- San Blas Sailing : (507) 314-1800 ou 314-1288
www.sanblassailing.com
panama@sanblassailing.com
Insta @sanblassailing

Pour un survol en hélicoptère :

- Panama Helicopter Tours : (507) 6980-4163
www.panamahelicoptertours.com
booking@airsuppliesint.com
Insta @helitourspty

3.8.3 Où séjourner à Panama City ?

Attention, cette section ne s'adresse qu'aux voyageurs. Si vous cherchez à vous loger de façon permanente, reportez-vous à la section **4.6.5 Les différents quartiers** en page 54.

Rappel des sites de base pour les informations :

<https://www.booking.com/>

<https://www.routard.com/guide/panama/2844/hebergement.htm>

https://www.tripadvisor.fr/ShowTopic-g294480-i1194-k8604913-Quel_quartier_de_Panama_City_pour_se_loger-Panama_City_Panama_Province.html

Le système de réservation Airbnb marche également bien au Panama, sauf pour des longs séjours.

Le Réseau Solidaire ToutPanama (<https://www.toutpanama.com/article/ou-choisir-son-hotel-a-panama-city>) propose également plusieurs bases d'accueil dans la capitale, pour se sentir comme à la maison.

Vous trouverez à Panama City des logements de tous types et à pour tous budgets, selon les quartiers.

Au Casco Viejo :

Le *Casco Viejo* est le quartier colonial de Panama City, patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2003. Situé sur une péninsule rocheuse encerclée par la Cita Costera 3, c'est le quartier le plus pittoresque de la ville, mais difficilement accessible en transports en commun. Avec ses maisons historiques pleines de charme – mais dont beaucoup restent encore à restaurer - et ses étroites rues pavées, il attire beaucoup de touristes. C'est aussi à la pointe du *Casco Viejo* que se trouvent la plaza de Francia et l'ambassade de France. On y trouve également beaucoup de magasins d'artisanat ainsi que de nombreux restaurants et bars, notamment en *rooftop*. C'est donc un quartier très vivant, mais assez embouteillé (en particulier le soir et en fin de semaine), et plutôt bruyant.

L'offre d'hébergement est assez large : des auberges de jeunesse comme le Selina aux hôtels de luxe (l'historique Central Hotel, l'American Trade Hotel, la Compañia ou encore le tout récent Sofitel Legend), en passant par des appartements privés. Les prix ont tout de même tendance à être plus élevés que dans le reste de la capitale.

Au centre-ville :

Le cœur de la ville est constitué d'El Cangrejo, Obarrio et San Francisco. C'est le centre économique de la capitale, il faut par conséquent s'attendre à une forte circulation les jours de semaine, en particulier en fin de journée (les bouchons peuvent être intenses au moment de la sortie des bureaux, en particulier si la pluie tombe fort). En contrepartie, ce sont des quartiers bien desservis par la ligne 1 du métro, on y trouve tous types de commerces, de nombreux restaurants ainsi que des agences de location de voitures.

C'est aussi dans ces quartiers que vous trouverez l'offre hôtelière la plus grande et à tous les prix.

Quelques chaînes d'hôtellerie internationales sont aussi installées le long de la Balboa (Hilton, InterContinental) ou à Punta Pacifica (Marriott), pour proposer à leurs clients une vue plongeante sur la baie tout en restant proche du centre et de toutes les commodités.

À Costa del Este / Santa Maria / Tocumen :

Ces quartiers, situés à l'est de la ville, ont plusieurs attraits. Costa del Este est un quartier à la fois résidentiel et de bureaux, c'est une option à considérer si vous êtes à Panama City pour affaires. Santa Maria est un quartier très chic en plein développement qui compte notamment un très beau parcours de golf. Enfin, la zone de Tocumen n'a d'intérêt que si vous avez un vol qui décolle tôt le matin.

À Ancón / Albrook / Clayton :

On y trouve l'aéroport régional Marcos Gelabert (qui dessert les San Blas, Bocas del Toro, les Perlas...), la gare routière adossée à Albrook Mall, le plus grand centre commercial d'Amérique centrale, ainsi que la Ciudad del Saber, siège de la plupart des ONG de la région et de quelques centres de recherche. De là, il est facile d'aller aux écluses de Miraflores, voire de remonter le canal jusqu'à Gamboa. Ce sont des quartiers résidentiels très verts, avec notamment l'accès au Cerró Ancón et au Metropolitano, deux grands parcs au cœur de la cité où croiser de nombreux animaux et qui bénéficient de beaux points de vue sur la ville.

Peu d'offre hôtelière en revanche (à l'exception du Marriott situé au-dessus du Albrook Mall, et du Holiday Inn de la Ciudad del Saber), car ces quartiers sont plutôt constitués de maisons typiques de la période américaine (la « Zone », ancien territoire interdit aux Panaméens) ou de *compounds*, des résidences surveillées, en particulier autour de l'ambassade américaine à Clayton. Il est préférable d'avoir un véhicule si vous souhaitez séjourner dans cette zone.

De l'autre côté du canal :

La route panaméricaine qui part vers le Costa Rica présente peu d'intérêt touristique en elle-même. Si vous voulez faire une pause pendant votre voyage, mieux vaut la quitter et atteindre l'une des

nombreuses plages qui jalonnent toute la côte pacifique à l'ouest du canal. L'offre d'appartements et de villas en Airbnb y est très importante, et on y trouve aussi plusieurs *resorts all inclusive* (tout inclus). De nombreux Panaméens de la capitale viennent y passer le week-end, attention donc aux bouchons importants qui se forment les vendredis et dimanches après-midi.

3.8.4 Où manger ?

Patacones (bananes plantain frites), *hojaldres* (pâte à beignet frite, servie généralement au petit-déjeuner), *carimañolas de carne* (chaussons au manioc fourrés de viande hachée), *sancocho de pollo* (soupe épaisse composée de morceaux de poulet, épis de maïs, manioc ou autre tubercule, tomates, herbes)... autant de saveurs locales que vous pourrez découvrir pendant votre séjour !

Dans la capitale, les restaurants proposent presque toutes les cuisines du monde, alors que dans le reste du pays, à part les burgers, pizzas et éventuellement sushis, l'offre se concentrera essentiellement sur les spécialités panaméennes. Il n'est pas rare que les restaurants changent de propriétaire et/ou de chef, avec des conséquences évidentes sur la carte et la qualité des plats. Par ailleurs, la pandémie a durement touché le secteur de la restauration, qui a vu un certain nombre d'établissements fermer de façon définitive, alors que d'autres ont rouvert depuis. Il est donc difficile de proposer une liste représentative et actualisée des restaurants de Panama City, c'est pourquoi nous vous recommandons de consulter les sites ou applications tels que TripAdvisor, Degusta, ou encore Google Maps.

Sachez par ailleurs que le service de livraison à domicile, via les applications comme UberEats ou PedidosYa, est très répandu dans la capitale.

Quelques restaurants de spécialités locales :

- **El Trapiche** est une chaîne qui propose des mets typiques panaméens. Le premier restaurant fut créé en 1983 dans le but de partager des recettes familiales provenant des régions de Chiriquí et du centre du pays. La franchise compte désormais 5 établissements (Albrook Mall, vía Argentina, San Francisco, Bella Vista et Brisas del Golf).
- **Diablicos**, au cœur du Casco Viejo à une rue du Teatro Nacional, est reconnaissable de loin à ses masques de *diablos danzantes* grandeur nature utilisés lors de la Fête-Dieu. Ce restaurant propose également une cuisine panaméenne de qualité, mais aussi un spectacle de danse et musique traditionnelles, les soirs de week-end et le dimanche midi.

D'autre part, le **mercado de mariscos** (marché aux poissons), situé entre l'entrée nord du Casco Viejo et la Cinta Costera, est un incontournable ! Installé au plus près du port de pêche de la capitale, il est fréquenté aussi bien par les touristes que par les locaux, et les poissons et fruits de mer sont à des prix très compétitifs. Il est également possible de manger dans les petits restaurants qui bordent le marché. C'est un lieu très bruyant et très vivant, idéal pour déguster un bon ceviche ou un poisson tout juste sorti de l'eau !

3.8.5 Où sortir (bars, boîtes de nuit, cinéma...) ?

Les lieux à la mode changeant régulièrement, nous vous laissons consulter les avis des sites suivants :

L'avis de TripAdvisor : https://www.tripadvisor.fr/Attractions-g294480-Activities-c20-Panama_City_Panama_Province.html

L'avis du Petit Futé : <https://www.petitfute.com/p46-panama/c1169-s-amuser-sortir/>

La capitale de Panama est réputée pour ses bars et restaurants en *rooftop* ! Pour faire votre sélection :

L'avis de Best In Panama (mai 2023) :

<https://panamacity.bestinpanama.com/singleblog/MTUzN3w1Nzk>

L'avis de PTY Life (novembre 2022) : <https://pty.life/best-rooftop-bars-in-panama/>

Deux chaînes de cinéma sont présentes au Panama :

Cinépolis est la plus implantée avec sept succursales dans la capitale, deux du côté d'Arraiján / La Chorrera, et une à David : <https://cinepolis.com.pa/>

Cinemark est une chaîne plus modeste avec seulement deux locaux dans la capitale. Le Cinemark de La Chorrera semble fermé à date : <https://www.cinemarkca.com/panama>

En plus de ces deux chaînes, il existe aussi un cinéma indépendant du côté de Tocumen, le **Cinemas Royal** : <https://cinemasroyal.com/bienvenido>

3.8.6 Fêtes nationales et festivals au Panama

Il existe plusieurs temps forts au Panama, pendant lesquels la demande d'hébergements est forte et les risques de bouchons sur les routes plus importants :

- La période comprise entre Noël et le Carnaval correspond à l'été panaméen (les écoles ferment pendant ces 2 mois), et coïncide avec la saison sèche (qui s'étale généralement de janvier à fin avril). Les Panaméens profitent de ces moments pour partir *al interior* voir leur famille et profiter des nombreuses plages du pays ;
- La *Semana Santa* (semaine de Pâques) ;
- Les *fiestas patrias* au mois de novembre. À cette occasion, de nombreux cortèges sont organisés dans toutes les villes, composés principalement de fanfares et de défilés en costumes traditionnels. Les élèves des écoles du pays s'entraînent toute l'année pour être à la hauteur.

À noter que pendant les jours fériés s'applique la *ley seca* (littéralement la loi sèche), qui interdit aux commerçants et restaurateurs de vendre et servir de l'alcool.

À noter également que si le jour férié tombe un dimanche, le lundi qui suit sera considéré comme férié.

Les jours fériés au Panama :

- 1^{er} janvier : **jour de l'An**
- 9 janvier : **el día de los Mártires** (le jour des martyrs). Le 9 janvier 1964, 21 personnes furent tuées lors d'une marche organisée par les Panaméens pour revendiquer la souveraineté nationale sur la zone du canal, alors sous gouvernance américaine.
- Février : le **Carnaval**. Comme dans la plupart des pays d'Amérique latine, la semaine de Carnaval est l'occasion de nombreuses fêtes à travers tout le pays. Pour vivre l'événement le plus intensément possible, rendez-vous à Las Tablas dans la province de Los Santos (péninsule d'Azuero).
- 14 février : **Saint Valentin**. C'est à la fois la fête de l'amour et de l'amitié, comme dans la grande majorité de l'Amérique latine.
- Mars / Avril : **Pâques**. Au Panama, le Jeudi saint et le Vendredi saint sont fériés (mais pas le lundi de Pâques). Mais les Panaméens en profitent généralement pour prendre toute la semaine de congés et voyager à l'intérieur du pays. La ferveur religieuse est particulièrement importante dans la péninsule d'Azuero.
- 1^{er} mai : **fête du travail**
- 3 novembre : **séparation du Panama d'avec la Colombie** à laquelle il était rattaché jusqu'en 1903. Le 3 novembre marque le début d'une série de dates commémoratives sur le mois de novembre, aussi appelé le « mois de la patrie ».
- 4 novembre : **el día de los Simbolos Patrios**. « Le jour des drapeaux » en français, mais les symboles de la nation regroupent, en plus du drapeau, les armoiries et l'hymne du Panama.
- 5 novembre : jour de « consolidation » de la séparation du Panama d'avec la Colombie, aussi appelé le « **jour de Colón** », puisque c'est dans cette ville qu'a eu lieu l'accord avec l'armée colombienne et le départ de celle-ci, deux jours après la déclaration d'indépendance du 3 novembre 1903.
- 10 novembre : **el grito de independencia**. Le Panama célèbre ce jour-là le « cri » de Rufina Alfaro, une patriote panaméenne légendaire qui aurait joué un rôle décisif dans le premier soulèvement populaire du pays face à la colonisation espagnole, dans la ville de Los Santos, en 1821.
- 28 novembre : **indépendance vis-à-vis de la couronne espagnole** en 1821, initié le 10 novembre, pour former la Grande Colombie.
- 8 décembre : **fête des mères**
- 25 décembre : **Noël**

Il existe aussi de nombreuses manifestations locales au Panama, en voici une liste non exhaustive :

- Janvier : **la Foire des fleurs et du café** (www.feriadeboquete.com)

Cette foire annuelle attire les foules pendant dix jours à Boquete, dans la province de Chiriquí. Elle a pour but de promouvoir le tourisme et l'industrie du café et des fleurs dans la région. La foire comprend des événements culturels, tels que des concerts et des spectacles de danse, ainsi que des expositions

de fleurs et des dégustations de café. C'est également la meilleure période pour profiter de la température douce de la région et de ses paysages.

- Février : **le festival des Congos y Diablos**

Ce festival a lieu tous les deux ans, le samedi du carnaval à Portobelo. C'est une représentation de la lutte entre le bien et le mal, dans laquelle les *Congos* représentent les esclaves noirs qui réussissent à échapper à leurs maîtres, les *Diablos*.

- Juin : **la fiesta de Corpus Christi** (la Fête-Dieu)

C'est une célébration à la base catholique destinée à célébrer l'Eucharistie, qui a lieu 60 jours après le Vendredi saint. Des manifestations particulièrement vibrantes sont organisées dans les villes centrales de Chitré et de Los Santos, dans la péninsule d'Azuero, parmi lesquelles des danses populaires et des défilés avec les fameux masques de *diablos*, et des représentations théâtrales.

- Juillet : **le festival de la pollera**

Sans conteste le vêtement traditionnel le plus typique et le plus populaire du Panama, la *pollera* (robe en dentelle traditionnelle) fait l'objet d'un festival à Las Tablas, dans la péninsule d'Azuero. Tous les 22 juillet a donc lieu un défilé de jeunes femmes portant le costume national. Elles sont jugées pour leur grâce ainsi que pour la qualité, la coupe et l'authenticité de leurs costumes.

- Août : **le festival national del Manito Ocueño**

C'est une fête folklorique qui a lieu chaque année la deuxième semaine du mois d'août à Ocu dans la province d'Herrera. *Manito* est un mot espagnol qui fait référence à la fraternité et est caractéristique des habitants ocueños qui ont l'habitude de se saluer en se serrant la main puis en la levant jusqu'à hauteur du front en disant *ta' la manito*, d'où le nom du festival.

L'esprit de ce festival est de préserver les traditions à travers des manifestations qui reflètent les coutumes et l'héritage de la région, comme le mariage d'un couple d'amoureux dans la paroisse de San Sebastián de Ocu, habillés des costumes typiques de style ocueño.

- Septembre : **le festival de la Mejorana**

Ce festival, le plus grand du Panama et qui a lieu fin septembre à Guararé, dans la péninsule d'Azuero, met à l'honneur le folklore panaméen sous toutes ses formes. Au programme : concours de danse (les troupes de danseurs viennent de tout le Panama et d'autres pays d'Amérique latine), défilé de chars à bœufs richement décorés, groupes musicaux folkloriques, corridas, bals populaires etc.

- Octobre : le **festival del Cristo Negro**

Chaque 21 octobre, des pèlerins de tout le Panama viennent à Portobelo, dans la province de Colón, pour honorer une miraculeuse statue du Christ noir, installée dans l'église de San Felipe - la seule église du pays possédant une représentation de Jésus avec la peau noire. Les fidèles arrivent à pied à Portobelo, voire sur les genoux pour les plus fervents.

- Octobre : le **festival del Toro Guapo** (le beau taureau)

Cette fête est un hommage à la richesse de l'élevage et de l'agriculture de la région d'Antón dans la province de Coclé, qui a lieu entre le 10 et 15 octobre de chaque année.

On y pratique la fameuse danse du taureau, c'est-à-dire que les hommes, surmontés d'une structure en bois recouverte de tissu qui représente le dos et la tête d'un taureau, « chargent » les femmes en costume traditionnel *pollera* qui se doivent de l'éviter, le fuir ou simplement danser à proximité.

3.8.7 Les activités culturelles

Suivez l'actualité des spectacles et réservez vos billets sur :

- <https://ticketpluspty.com/>
- <https://panatickets.boletosenlinea.events/>
- <https://www.passline.com/home>

4 S'INSTALLER AU PANAMA : TOUTES LES INFOS

Les conseils qui vont suivre sont là pour vous aider. Néanmoins, si certaines informations sont erronées ou vous semblent incomplètes, n'hésitez pas à vous rapprocher du bureau de Panama Accueil, nous sommes là pour ça !

4.1 La langue au Panama / comment et où l'apprendre

L'anglais n'étant pas si courant au Panama, malgré le fait que le pays est un centre d'affaire important au sein de sa zone géographique, il est essentiel d'apprendre à parler espagnol rapidement pour pouvoir se débrouiller de manière autonome ! Et comme dans l'ensemble de l'Amérique latine, l'espagnol d'ici diffère légèrement de celui pratiqué en Espagne.

Voici les principaux centres de langues de la capitale :

- **Le Centre de langues de l'Université de Panama**, Av. Octavio Méndez Pereira
Propose un cours semestriel d'espagnol langue étrangère.
Standard : (507) 523-5000
Email : centro.delenguas@up.ac.pa
<https://centrolenguas.up.ac.pa/>

- **Casco Antiguo Spanish School**, calle 5a Oeste
Propose des cours intensifs, leçons privées, clubs de conversation et volontariat.
Standard : (507) 228-3258
Email : info@cascospanish.com
<https://cascospanish.com/>

- **Ileri Spanish School**, Av. 17C Norte
Propose des programmes d'immersion, ainsi que des activités culturelles (danses latino, cours de cuisine).
Standard : (507) 392-4086
Email : info@ileripanamaspanishschool.com
<https://www.ileripanamaspanishschool.com/es/>

- **EPA! Español en Panamá**, Plaza Paitilla mall
Possède également une antenne à Boquete.
Standard : (507) 391-4044 / WhatsApp : (507) 6983-7420
Email : info@espanolenpanama.com
<https://studyspanishinpanama.com/>

4.2 Le coût de la vie au Panama, quel budget ?

Bien que n'étant pas une science exacte, il existe des comparateurs qui vous permettront de comparer le coût de la vie entre les différents pays. Par exemple : <https://fr.traveltables.com/compare/>

4.2.1 Logement

Les prix ont beaucoup baissé suite à la pandémie de Covid-19, mais ils ont commencé à remonter. Ils dépendent bien entendu des quartiers et des services offerts dans votre résidence. Attention au montant des charges, car il peut s'avérer important. Pour les charges, la règle est en général de 1,5 \$ du mètre carré.

Pour les locataires : certaines d'entre elles – comme les charges de copropriété par exemple – peuvent rester à la charge du propriétaire. Vérifiez bien ce point dans le contrat de location avant de signer.

Pour vous faire une idée des prix, à l'achat comme à la location, vous pouvez consulter les sites :

www.compreoalquile.com

www.encuentra24.com

4.2.2 Eau / gaz / électricité

L'eau peut être directement incluse dans le loyer ou les charges globales de la résidence. En règle générale, elle est très peu chère au Panama et ne représentera qu'une ou deux dizaines de dollars si vous la payez directement.

De même, le gaz est la plupart du temps compris dans le loyer ou les charges globales de votre résidence. Comme l'eau, il est peu coûteux et ne sert qu'à la cuisine et / ou à l'eau chaude.

L'électricité en revanche est assez chère, et la facturation est fonction de votre consommation bien évidemment (la climatisation notamment est très gourmande en électricité, en particulier avec un système de climatisation centralisée), mais aussi du quartier où vous résidez ! Ainsi, elle pourra varier de quelques dizaines à plusieurs centaines de dollars par mois !

4.2.3 Nourriture

Votre budget alimentaire dépendra du type de magasin que vous fréquenteriez et de la façon dont vous mangerez, c'est une évidence ! Comptez en gros 600 \$ par mois (alcool compris) pour 2 personnes sans se priver et jusqu'à 1500 \$ pour une famille.

Evidemment, les produits importés peuvent être très chers, en particulier les produits dits de « luxe », mais pas seulement. Les fruits & légumes par exemple peuvent varier considérablement, selon qu'ils sont *nacionales* (produits au Panama) ou *importados*.

Pour plus d'information à ce sujet, voir au chapitre **4.9.6.1 Les supermarchés** les différents points de vente qui existent au Panama.

Si vous voulez prendre un pot ou manger à l'extérieur, tout dépendra de l'endroit où vous irez, encore une fois ! Une bière peut coûter de 1 à 4 \$. Tout dépend du restaurant que vous choisissez et de ce que vous y mangez. Pour un restaurant de qualité (moyenne gamme), avec apéro, entrée, plat, dessert et vin, attendez-vous à une addition de 60 à 70 \$ par personne. Mais il existe aussi des endroits beaucoup plus populaires (*cantinas*) où vous pouvez manger pour quelques dollars.

4.2.4 Scolarité

Il existe plusieurs écoles internationales à Panama, à des prix très variables selon les établissements, certains peuvent être très chers (plusieurs dizaines de milliers de dollars par an). Voir au chapitre **4.7.2 Les écoles internationales** la liste des écoles et le lien vers leurs sites web respectifs.

4.2.5 Transports

Les transports en commun sont très abordables. Point de vue voiture, le prix du carburant se situe autour d'1 \$ le litre, et les assurances sont à des prix équivalents, voire moins chères qu'en France. À noter que passé un certain âge, votre véhicule ne pourra plus être assuré en « tous risques ».

4.3 Déménager au Panama

Pour éviter tout stress inutile et complications éventuelles, anticipez les démarches au maximum.

Pour les Français, le site Service Public donne toutes les informations et rappels des choses à faire ici : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2485>

Et vous simplifie les démarches auprès des organismes officiels en remplissant un simple formulaire ici : <https://demarches.service-public.fr/mademarche/JeChangeDeCoordonnees/demarche?execution=e1s1>

Remarque : la distribution du courrier est pour le moins aléatoire au Panama ! Il est donc totalement déconseillé de faire suivre votre courrier ici. De même, anticipez tous les papiers administratifs et apostilles dont vous pourriez avoir besoin et prenez-les avec vous, car une fois arrivé ici, la seule solution sera de vous faire envoyer le document nécessaire par DHL.

4.3.1 Déménager ses meubles et autres biens personnels

Depuis la France, la société leader du déménagement à l'international est AGS. À l'arrivée, c'est la société partenaire PIR (Panama Intermoving Relocation) qui se chargera de la partie réception au port, dédouanement, livraison à domicile et déballage.

Même en faisant appel à des spécialistes, vous n'êtes pas à l'abri d'incidents éventuels, car expédier un container à l'autre bout du monde n'est jamais simple. Pensez à prendre une assurance contre la moisissure, car l'humidité peut envahir le container lors de la traversée en mer ou lors du stockage au port avant le dédouanement.

Sociétés de déménagement établies au Panama :

- PIR (Panama Intermoving Relocation)
Propose aussi des déménagements domestiques, ainsi qu'au départ du Panama.
Standard : (507) 322-0747
E-mail : ventas@panamapir.com
www.panamapir.com/
- Canal Movers & Logistics Corp
Standard : (507) 232-5189
E-mail : rates@canamovers.com
www.canalmovers.com/
- Extreme Movers (Carlos Cogollos)
- Tel : (507) 6672-5960
www.extremoverspty.com

Sont interdits dans le container :

- Les médicaments (sauf pour un usage personnel et sur présentation d'une ordonnance)
- Nourriture & boissons
- Armes & munitions
- Les batteries au lithium (vélos et trottinettes électriques, hoverboards etc.)
- Peintures, vernis & solvants

Pour envoyer un container, vous devrez fournir les documents suivants :

- Copie de la page principale de votre passeport, ainsi que la page de votre dernier tampon d'entrée au Panama. Ceci implique donc que vous devrez arriver au Panama avant que votre container puisse quitter votre pays d'origine ;
- Copie notariée de votre carte de résident temporaire ou définitive (*cedula*) au Panama. Si vous ne l'avez pas encore, vous pouvez fournir une copie de la lettre originale de votre avocat envoyée à l'*Autoridad Nacional de Aduanas* qui doit indiquer que votre demande de résidence est en cours. Attention, si votre carte est temporaire, il faut qu'elle soit encore valide à l'arrivée de votre container ;

- Copie de la lettre de votre banque locale au Panama à l'attention de l'*Autoridad Nacional de Aduanas* indiquant le montant des fonds que vous avez sur votre compte au Panama en nombre de chiffres (pour ne pas indiquer le montant exact). Il se télécharge en général depuis le site de votre banque ;
- Si vous avez une société au Panama : copie des parts (document avec votre nom inscrit en tant que *member of the board*).

Au moment du dédouanement, il vous faudra payer une taxe sur le contenu du container (vous ou la société qui vous envoie au Panama le cas échéant), à moins que vous n'ayez déjà la carte de résident panaméen (auquel cas la réception du container sera exonérée de taxe – le premier container seulement).

4.3.2 Se meubler au Panama

Si vous préférez vous installer au Panama sans amener tous vos meubles, deux options s'offrent à vous : louer en meublé (voir le chapitre **4.6.3.1 Installation à court terme** consacré au logement), ou acheter vos meubles sur place. Voici une liste d'enseignes (non exhaustive) qui peuvent vous aider :

- ✓ **Do It Center** et **Novey** : ces deux chaînes de bricolage proposent également du petit électroménager, des accessoires de salles de bain, du linge de maison et des petits meubles d'entrée de gamme ;
- ✓ **Panafoto** (calle 50, Albrook Mall, Centennial Plaza, Santa María...) est le spécialiste de tout le matériel Hi-Fi, TV, petit et gros électroménager ;
- ✓ **Aliss** (Metromall, Town Center, Multiplaza, Pacific Center...) est une enseigne bon marché qui vend essentiellement des articles de cuisine et de salle de bain, de la décoration ainsi que du petit électro-ménager ;
- ✓ **Nördik** (2 boutiques à Panama City – Marbella et Tomba Muerto – et une à David) a un positionnement proche d'IKEA, non présent au Panama ;
- ✓ **Deco Express** (casa H2, calle Ricardo Miró, quartier El Carmen) est le revendeur exclusif de la marque IKEA au Panama, mais comptez le double du prix habituel ;
- ✓ **Dejavu** (calle Ricardo Miró, quartier El Carmen) est spécialisé dans les meubles d'occasion restaurés ;
- ✓ **Casa Suarez** (Av. Ernesto Lefevre & Av. Santa Elena) propose des meubles en bois massif et d'autres pièces originales et solides ;
- ✓ **Masayaco** (Plaza Times Square, Costa del Este) vend buffets, tables, fauteuils et bancs fabriqués au Nicaragua en bois massif et cordes ;
- ✓ **Kennedy Home** (Street Mall, via Israel, Punta Paitilla) est un magasin d'ameublement et de décoration un peu plus haut de gamme ;
- ✓ **Roche Bobois** (Av. B, Costa del Este) pour les meubles design de très haut de gamme.

4.3.3 Importer sa voiture au Panama

Décider de rapatrier votre voiture depuis votre pays d'origine n'est pas une mince affaire. Si vous y tenez vraiment (cela vaut la peine si le véhicule sort de l'ordinaire), voici les informations à fournir au transporteur :

- Copie de la carte grise ;
- Marque du véhicule, modèle, année, type de transmission (automatique ou manuelle), type de véhicule (berline, SUV, etc.), nombre de portes, nombre de cylindres, volume du moteur (préciser l'unité de mesure) et 3 photos (devant, derrière et sur les côtés) ;
- Numéro de série du moteur ;
- Déclaration de valeur du véhicule en USD ;
- Certificat de contrôle de la pollution des véhicules, avec tampon apostille délivré par le consulat ou l'ambassade du Panama dans le pays d'origine. Si ce n'est pas possible (il est par exemple impossible d'obtenir une version apostillée en France), une inspection devra être planifiée moyennant des frais supplémentaires (environ 175 \$), après la livraison du véhicule à votre domicile au Panama.

À l'arrivée, il faudra également payer une taxe en fonction de la valeur de votre véhicule. Sachez que ce sont les douanes qui décident de la valeur, malgré le document de déclaration de valeur du véhicule précédemment fourni. Il vous sera donc demandé une preuve de votre banque au Panama prouvant que vous avez les fonds disponibles pour payer cette taxe.

Il faudra ensuite faire immatriculer votre voiture au Panama. Pour cela, adressez-vous à l'inspection technique pour faire la demande d'immatriculation. Attention, si la couleur diffère de la carte grise ou que le numéro de moteur ne correspond pas, vous ne pourrez jamais l'immatriculer au Panama.

La procédure d'enregistrement d'un véhicule venant de l'étranger étant assez complexe, nous vous conseillons donc de faire appel à quelqu'un d'habitué à ces démarches.

4.3.4 Déménager avec des animaux

Avant le voyage, il faut suivre une procédure stricte (voir les copies d'écran des prochaines pages) et avoir tous les papiers nécessaires sur vous à votre arrivée avec votre animal. Anticipez !

Pendant le voyage proprement dit, les animaux qui tiennent dans un sac de voyage (vérifiez la taille des sacs de transport acceptés car ils diffèrent d'une compagnie à une autre) et qui font moins de 6 kg peuvent vous accompagner en cabine. Les autres devront voyager en soute.

Voici les dernières informations sur la procédure. Vérifiez que ça n'a pas changé depuis.



REPÚBLICA DE PANAMÁ

— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE DESARROLLO AGROPECUARIO
DIRECCIÓN EJECUTIVA DE CUARENTENA AGROPECUARIA

INTRODUCCIÓN DE ANIMALES MENORES A LA REPÚBLICA DE PANAMÁ (Caninos, felinos, hurones.)

A. REQUISITOS

1. Documento oficial "**Certificado Zoonosanitario de Exportación**" expedido por la Autoridad Sanitaria del país de procedencia, **legalizados mediante "Apostillado" por Cancillería o Consularizado en oficinas diplomáticas panameñas** con un máximo de treinta (30) días de emisión, donde conste que las mascotas (caninos, felinos y hurones) han sido examinados clínicamente presentando buen estado de salud.
2. **Certificado de Buena Salud** emitido por un médico veterinario idóneo, con un máximo de treinta (30) días de emisión.
 - Debe constar que las mascotas (caninos, felinos y hurones) han sido examinados clínicamente, presentando buen estado de salud y que no presenten heridas frescas o en proceso de cicatrización.
3. **Cartilla de Vacuna vigente**

Es **obligatorio** que antes del viaje los animales estén vacunados contra las siguientes enfermedades:

- Caninos: **RABIA, DISTEMPER, HEPATITIS, LEPTOSPIROSIS, PARVOVIRUS.**
- Felinos: **RABIA, RINOTRAQUEITIS VIRAL FELINA, CALICIVIRUS FELINO, PANLEUCOPENIA FELINA.**
- Hurones: **RABIA.**
- **La vacuna antirrábica para caninos, felinos y hurones ha sido aplicada a partir de los tres (3) meses de edad y con treinta (30) días previos al viaje (cachorros). Y en los animales adultos las vacunas estén dentro del periodo de vigencia.**
- Indicar las fechas de vacunación, marca, lote y fecha de expiración en su cartilla de vacunación.
- Indicar los tratamientos endo y ectoparasitarios realizados previos al embarque.



REPÚBLICA DE PANAMÁ

— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE DESARROLLO AGROPECUARIO
DIRECCIÓN EJECUTIVA DE CUARENTENA AGROPECUARIA

B. PROCEDIMIENTO

1. **Notificar de 3 a 5 días hábiles** previo a la llegada de su mascota, enviando la **“Solicitud de Cuarentena Domiciliaria”**.
2. Debe solicitar el formulario **“Solicitud de Cuarentena Domiciliaria”** a los correos **“cam@minsa.gob.pa”** y **“camzoonosis@gmail.com”**
3. Enviarlo a **“cam@minsa.gob.pa”** y **“camzoonosis@gmail.com”**

A su llegada a Panamá, en los puntos de ingreso (puertos, aeropuertos y fronteras):

4. **Debe presentarse con la documentación original y un juego de copias** en la Oficina de la Dirección Ejecutiva de Cuarentena Agropecuaria – MIDA.
5. **Debe presentarse con la documentación original** en la Oficina del Departamento de Control de Zoonosis – MINSA.

C. COSTO DE LOS TRÁMITES

1. **Ministerio de Desarrollo Agropecuario / Dirección Ejecutiva de Cuarentena Agropecuaria**
 - **B/. 10.00 (dólares) en efectivo** por concepto de **“Licencia Fito-zoosanitaria de Importación”**; una (1) licencia por especie.
 - **B/. 15.00 (dólares) en efectivo** por la Inspección Veterinaria por animal.

Fundamento Legal:

Ley N° 23 del 15 de julio de 1997.

Decreto Ejecutivo N°18 del 21 de mayo de 2019.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE DESARROLLO AGROPECUARIO
DIRECCIÓN EJECUTIVA DE CUARENTENA AGROPECUARIA

2. Ministerio de Salud / Departamento de Control de Zoonosis / Sección de Cuarentena

- **B/.130.00 (dólares) en efectivo** por animal por la cuarentena domiciliaria.

Fundamento Legal:

Decreto N° 1132 del 20 de agosto de 1970.

Decreto Ejecutivo N° 305 del 3 de octubre de 2006.

Resolución Ministerial N° 183 del 20 de agosto de 2001.

**HORARIO DE ATENCIÓN PARA TRÁMITE
DE IMPORTACIÓN DE MASCOTAS:**

Lunes a Domingo: 8:00 a.m. a 10:00 p.m.

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

Teléfonos: (507) 238-4234 / 238-3752 / 524-2247

Correos electrónicos:

wiredondo@mida.gob.pa

kdutary@mida.gob.pa

angonzalez@mida.gob.pa

tramitezoo@mida.gob.pa

Dirección Ejecutiva de Cuarentena Agropecuaria

<https://mida.gob.pa/deca/>

4.3.4.2 Documents à remplir

Certificat / Certificado n° :

**CERTIFICAT VÉTÉRINAIRE POUR L'EXPORTATION D'UN CHIEN OU CHAT DE
COMPAGNIE EN PROVENANCE DE FRANCE ET À DESTINATION DU PANAMA**

**CERTIFICADO VETERINARIO PARA L'EXPORTACIÓN DE PERRO O GATO MASCOTA
DESDE FRANCIA CON DESTINO A PANAMA**

Espèce / Especie:

Race / Raza:

Date de naissance / Fecha de nacimiento:

Nom / Nombre:

Identification de l'animal / Identificación del animal:

.....

Nom et adresse de l'exportateur / Nombre y dirección del exportador:

.....

Nom et adresse de l'importateur / Nombre y dirección del importador:

.....

Renseignements sanitaires / Informaciones sanitarias

Je soussigné, vétérinaire sanitaire ou vétérinaire praticien, certifie que / El que suscribe, veterinario oficial o veterinario particular, certifica que:

1. L'animal a été immunisé contre la rage / El animal ha sido inmunizado contra la rabia :
 - Date de la vaccination / Fecha de aplicación de la vacuna:
 - Date de fin de validité / Fecha de fin de vigencia:
2. L'animal a subi un traitement préventif antiparasitaire contre les ecto et les endoparasites dans les 6 mois précédant le départ et ne présente pas d'ectoparasites / El animal ha sido sometido a un tratamiento preventivo parasitocida contra ecto y endoparásitos, dentro de los 6 meses previos a su movilización y se encuentra libre de ectoparásitos.
3. L'animal a été trouvé en bonne santé à l'occasion de l'examen clinique précédant son départ / En la inspección previa su exportación, el animal se encontró clínicamente sano.

Lieu / Lugar :

Date / Fecha :

Signature et cachet du vétérinaire praticien

Firma y sello del veterinario particular

Signature et cachet du vétérinaire officiel

Firma y sello del veterinario oficial



REPUBLICA DE PANAMA
MINISTERIO DE SALUD
DEPARTAMENTO DE CONTROL DE ZONOSIS

SOLICITUD DE CUARENTENA DOMICILIARIA

Fecha de solicitud (d/m/a): _____

Señores: Departamento de Control de Zoonosis

Yo _____ con pasaporte N°/cédula panameña _____

Domicilio (en Panamá) _____

Corregimiento _____ Distrito _____ Provincia _____

Tel. (en Panamá): _____ correo electrónico _____

Elevo formal solicitud a fin de que se conceda cuarentena domiciliaria al (los) animal (es) que a continuación se detalla (n):

ESPECIE CANINO/FELINO	RAZA	NOMBRE	EDAD MESES o AÑOS	SEXO H / M	FECHA VACUNA DE RABIA(d-m-a)	PAÍS DE PROCEDENCIA

El (los) mismo (s) llegará (n) en el vuelo procedente(s) de _____

En el vuelo N° _____ de la compañía de aviación _____

El día _____ (d/m/a) Hora: _____ (a.m. / p.m.)

Queda entendido que debo cumplir con los siguiente requisitos y documentos exigidos. Marcar en la casilla con

x

La documentación que presentará.

Certificado de Sanidad Animal de Exportación expedido por la autoridad sanitaria del país de procedencia donde conste que el animal está sano. Si es cachorro que tenga las vacunas exigidas como mínimo 30 días antes del viaje. Si es adulto, tenga las vacunas exigidas dentro del periodo de vigencia.

Autenticación del Certificado de Sanidad Animal de Exportación con la "Apostilla" por la autoridad competente del país de procedencia o Consularizado Panameño y estar dentro del periodo de vigencia (30 días).

Pagar, al llegar al Aeropuerto, el importe de cuarentena domiciliaria del Ministerio de Salud de \$130.00 dólares en efectivo por cada animal.

NOTA IMPORTANTE: de **NO CUMPLIR** con la totalidad de los requisitos obligatorios, el animal será retenido y/o devuelto por la Aerolínea utilizada en su arribo.

Favor llenar este formulario y enviarlo de vuelta al correo electrónico: cam@minsa.gob.pa y camzoonosis@gmail.com

Horario de atención al público: Lunes a Domingo de 8:00 a.m. a 10:00 p.m.

Firma del Propietario o Persona responsable

Actualizado: FEBRERO 2021

4.4 Comment ouvrir un compte en banque au Panama ?

4.4.1 Démarche à suivre

Le Panama compte pas moins de 40 banques pour 4,2 millions d'habitants. Avec un tel ratio, on pourrait s'imaginer qu'y ouvrir un compte est une simple formalité. Or certaines banques refusent purement et simplement d'ouvrir un compte à un étranger !

Dans tous les cas, l'opération mérite une attention particulière dès lors que c'est le premier compte que l'on ouvre dans le pays, car il faut être recommandé et idéalement accompagné pour le premier rendez-vous à la banque par un client « référent ». Selon les banques, on pourra même vous demander le nom et les coordonnées de deux voire trois personnes panaméennes ou résidant au Panama susceptibles de vous recommander.

Si vous n'avez aucun contact au Panama, parlez-en à l'avocat qui effectue pour vous les démarches d'immigration. Les avocats entretiennent souvent de bonnes relations avec les établissements bancaires, et celui qui vous aide à obtenir la résidence pourra également vous servir d'intermédiaire pour entrer en contact avec un conseiller bancaire.

Il existe 5 banques intéressantes pour les étrangers au Panama :

- Banistmo
- Banco General
- Credicorp
- BAC Credomatic
- Scotiabank

Afin de constituer votre dossier, il vous appartient de demander à votre banque d'origine la liste des éléments nécessaires et de vérifier s'ils doivent être traduits. Selon les cas, les demandes de pièces justificatives peuvent être importantes (si vos revenus sont multi-sources par exemple).

La banque vous demandera :

- La raison pour laquelle vous souhaitez ouvrir un compte : il vous faudra pour cela fournir les documents inhérents à une demande de résidence, à un investissement ou à tout autre motif justifiant cette démarche. La banque exigera au minimum une attestation de votre avocat ;
- Une référence bancaire. Le plus simple est que votre banque d'origine établisse une lettre mentionnant la liste complète de vos comptes à la date de l'émission. Soyez vigilant sur les détails : la lettre doit porter en en-tête le nom, prénom et qualité de la personne qui va la signer, ainsi que son numéro de téléphone. Assurez-vous de donner la ligne directe du conseiller (la lettre ne peut être anonyme car la référence sera vérifiée). Sa date de validité peut varier d'un établissement bancaire à un autre. Plusieurs établissements panaméens exigent que la date d'émission de cette lettre n'excède pas 30 jours par rapport à la date de demande d'ouverture du compte. La banque procédera à une vérification de la lettre de référence avant toute ouverture de compte. Il faut penser à renseigner votre interlocuteur sur le décalage horaire entre votre pays d'origine et le Panama ;
- La liste de vos revenus : vous devrez fournir votre dernier avis d'imposition apostillé de votre pays d'origine et traduit par un traducteur agréé au Panama.

Vous n'êtes pas tenu de déclarer votre patrimoine, toutefois, nous vous conseillons de le faire si vous comptez un jour rapatrier au Panama les fonds provenant de la vente de celui-ci, ou si vous en tirez des revenus que vous souhaitez transférer au Panama. La banque cherchera à connaître l'origine de fonds importants qui transiteront sur ses comptes depuis l'étranger : si ces fonds proviennent de la vente de biens ou de revenus tirés de ceux-ci, il faudra le justifier. En France, certains revenus font l'objet de déclarations spécifiques, pensez à les joindre au dossier.

4.4.2 Envoi d'argent depuis le Panama vers un autre pays

Outre le transfert classique de banque à banque (mais sur lequel vous payez des frais, en plus du taux de change appliqué par votre établissement), la plateforme **Wise** fonctionne avec la plupart des banques et à des frais moins élevés.

Sinon, il y a également 150 bureaux Western Union repartis dans tout le pays.

4.5 Obtenir la résidence

4.5.1 En préambule

Comme expliqué au chapitre **3.3 Formalités de séjour**, vous pouvez séjourner sur le sol panaméen en tant que touriste pour une durée maximale de trois mois. Au bout de ce délai, il vous faudra soit sortir du territoire, soit faire une demande de visa temporaire ou permanent (carte de résident, appelée communément *cedula*, bien que ce soit un abus de langage puisque la *cedula* est en réalité l'équivalent d'une carte d'identité).

À la suite du premier rendez-vous, vous obtiendrez une carte de résident temporaire de six mois, puis une deuxième en échange de la première d'une durée de deux ans (les six premiers mois étant compris dans les deux ans). À la suite de ces deux premières années et en fonction de votre statut, il faudra soit la renouveler tous les deux ans, soit demander une carte de résidence définitive. Une fois la carte de résidence définitive obtenue, vous pourrez alors demander une vraie *cedula E* auprès du Tribunal Electoral.

Pour le détail de la procédure, vous pouvez consulter les deux sites suivants :

www.panama-immigration-services.com

www.migracion.gob.pa

Remarques :

- Pas de renouvellement au bout de deux ans pour les visas *jubilados* (retraités).
- Carte de résidence définitive et numéro fiscal au Panama sont deux notions indépendantes.

Nous vous conseillons vivement, pour que votre demande soit adaptée à votre situation et que votre dossier arrive à ses fins, de vous rapprocher d'un avocat qui fera les démarches pour vous (indispensable dans la plupart des cas).

Vous trouverez ci-dessous une liste (non exhaustive) d'avocats listés par les services consulaires de l'ambassade de France : <https://pa.ambafrance.org/Liste-de-notoriete-d-avocats>

Adresses pour effectuer les photos d'identité :

- Les magasins **Arrocha** les plus grands ;
- Pour des photos aux normes françaises :
 - **Fotocolors**, calle Ramon H. Jurado, Punta Paitilla ;
 - **Todofoto Panama**, Av. Justo Arosemena en face de l'Alliance française ;
 - **Foto Halcon**, Plaza Concordia, vía España.

4.5.2 Les citoyens des « pays amis »

Initialement au nombre de 22 comme publié dans le décret présidentiel n° 343 sous le mandat de Ricardo Martinelli, le nombre de pays amis est progressivement passé à 50. En voici la liste :

Allemagne, Andorre, Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Brésil, Canada, Croatie, Chili, Chypre, Costa-Rica, Danemark, Estonie, États-Unis, République Tchèque, Finlande, France, Grèce, Hong Kong, Hongrie, Irlande, Japon, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Mexique, Monaco, Saint-Marin, Monténégro, Royaume-Uni, Corée du Sud, Pays-Bas, Nouvelle-Zélande, Norvège, Pologne, Portugal, Paraguay, Serbie, Slovaquie, Afrique du Sud, Suisse, Suède, Uruguay, Espagne, Israël, Singapour, Taiwan.

Depuis le 5 août 2021, le programme de résidence des « pays amis » accorde un permis de séjour temporaire de 2 ans, à la suite de quoi la personne peut directement demander la résidence permanente. Pour cela, plusieurs options sont possibles :

- Demander un visa *jubilado* (retraité), avec justification d'une pension d'un montant minimum) ;
- Acheter un bien immobilier d'une valeur supérieure à 200 000 \$;
- Racheter une entreprise existante au Panama ;
- Créer une nouvelle entreprise au Panama ;
- Être employé par une société de services professionnels au Panama ;
- Justifier d'un dépôt de 300 000 \$ minimum sur un compte bloqué auprès d'une banque panaméenne.

4.5.3 Les principaux visas de résidents

Voici la liste des principaux types de visa résidents. Il en existe d'autres, rapprochez-vous de votre avocat pour plus de renseignements.

Règle générale pour étendre le visa à l'ensemble de la famille : seul le mariage (avec certificat de mariage) et les enfants enregistrés par un certificat de naissance vous permettront de demander la résidence de votre conjoint et de vos enfants. Ce certificat officiel doit être un original, daté et apostillé par le tribunal rattaché à votre domicile d'origine. Attention, le mariage de personnes de même sexe n'est pas encore reconnu au Panama.

4.5.3.1 Le visa SEM

Le visa SEM (pour *Sede de Empresa Multinacional*) est réservé aux étrangers qui s'installent au Panama pour le compte d'une société internationale. De ce fait, c'est l'entreprise qui s'occupera de toutes les démarches pour l'obtention du visa, pour le travailleur et sa famille. Ce visa a une durée de validité de cinq ans, renouvelable pour la même période autant de fois que nécessaire.

Attention : le visa SEM accordé au conjoint accompagnateur au même titre que le salarié n'est pas un permis de travail.

4.5.3.2 Le visa jubilado (retraité ou pensionné)

Le visa *jubilado* permet aux étrangers d'obtenir la résidence légale au Panama sous la condition qu'ils soient retraités ou pensionnés. Selon le Département de l'Immigration au Panama, il n'y a pas d'âge minimum ou maximum requis pour se qualifier. Il vous suffit de correspondre aux exigences et fournir les documents ci-dessous :

- ✓ Le revenu de retraite du demandeur doit être d'au moins 1 000 \$ par mois. Une autre option est d'acheter au moins 100 000 \$ d'immobilier au Panama, ce qui réduit le revenu mensuel exigé à 750 \$ par mois.

Les avantages d'être jubilado au Panama :

À Panama, l'âge de la retraite est fixé à 57 ans pour les femmes et 62 ans pour les hommes. Les avantages sont nombreux pour les *jubilados*, à condition d'avoir sa carte de résident. Ils vont des files prioritaires à de nombreuses réductions dans les restaurants, les transports, ainsi que sur certains frais médicaux.

Pour plus de détails sur la loi n°6 du 16 Juin 1987 : <https://acodeco.gob.pa/inicio/ley-6-de-16-de-junio-de-1987-jubilados-pensionados/>

Ley 6

(16 de junio de 1987)

Descuentos y TARIFAS ESPECIALES

Toda persona jubilada, pensionada
y tercera edad

(mujeres 55 años o más, varones 60 años o más)

	Recreación y Entretenimiento - Cines, teatros, deportes y demás espectáculos públicos	-50%		Tasa de interés máximo Bancos, financieras, cooperativas e instituciones de crédito	-15%
	Transporte público -Autobuses interurbanos, trenes, lanchas y barcos -Pasaje aéreos de empresas públicas o privadas nacionales y extranjeras	-30% -50%		Tasa de interés Préstamos Hipotecarios Vivienda para su uso propio	-1%
	Hoteles, moteles y pensiones -Lunes a Jueves -Viernes a Domingos	-50% -30%		Pasaportes	-50%
	Restaurantes -Consumo individual de comida en cualquier restaurante -Expendio de comidas rápidas con franquicias nacionales e internacionales	-25% -15%		Impuesto de Aeropuerto	-50%
	Hospitales y clínicas privadas - Cuenta total del servicio	-15%		Tarifa de Energía Eléctrica -Hasta 600 Kilovatios -Cuenta residencial	-25%
	Farmacias - Del valor de los medicamentos	-20%		Servicio telefónico fijo -Una sola línea a nombre del beneficiario	-25%
	Servicios Médicos - Consultas médicas y quirúrgicas - Odontología y Optometría	-20% -15%		Consumo de agua - Consumo no mayor a B/.30.00 - Cuenta residencial	-25%
	Servicios Técnicos y profesionales - Honorarios por Servicios Técnicos y Profesionales - Prótesis, aparatos y accesorios de ayuda	-20% -20%		Contratación de Servicios Funerarios	-20%
	Préstamos personales y comerciales - Gastos por comisión por cierre en las transacciones	-50%		Exoneración de servicios en Registro Público	-100%

@ACODECOPMA



www.acodeco.gob.pa

Panamá
sigue Creciendo

Documents à fournir :

- ✓ Lettre de l'institution ou de l'entreprise qui paie la retraite ou le revenu de pension. Cette lettre doit être notariée et authentifiée par le consulat panaméen du pays où est payée la pension ou par apostille.
- ✓ Un extrait casier judiciaire du pays des 5 dernières années de résidence. Lien pour l'obtention d'un casier judiciaire en France : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1420>
Comme tous les autres documents nécessaires au Panama, ce document doit être un original apostillé.
- ✓ Pour les personnes à charge éventuelles, la loi exige un revenu supplémentaire de 250 \$ par mois par personne.

4.5.3.3 L'obtention du visa par un achat immobilier

Grâce à l'achat d'un bien immobilier d'une valeur d'au moins 200 000 \$, vous pouvez faire la demande d'obtention de visa permanent. Attention, si vous souhaitez rattacher votre famille à cette demande, vous devez être marié (le PACS n'est pas reconnu, ni le mariage entre personnes du même sexe).

Il vous faudra, comme pour le visa *jubilado*, un extrait de casier judiciaire apostillé, votre certificat de mariage apostillé et bien sûr le titre de propriété.

Pour éviter tout souci avec votre banque d'origine, envoyez le compromis puis l'acte final d'achat, afin de justifier des transferts de fonds pour l'achat de ce bien immobilier.

4.5.3.4 L'obtention de visa par un placement financier

Vous pouvez également obtenir un visa par le placement d'une somme minimale de 300 000 \$ sur un compte bancaire au Panama type « compte à terme ». L'argent sera bloqué jusqu'à ce que vous ayez obtenu la résidence définitive, mais il vous rapportera des intérêts pendant ce laps de temps puisque les comptes à terme sont rémunérés au Panama et exonérés de la *flat tax* (impôt sur les revenus financiers).

Cependant, demandez auparavant à votre banque d'origine qu'elle vous donne son aval pour une telle transaction. Par exemple en France, le service public Tracfin vérifie tous les envois d'argent vers ou en provenance de l'étranger.

4.5.3.5 L'obtention du visa par la reprise / création d'une société ou l'embauche dans une société panaméenne

La règle de base : être employé au Panama par une société juridique panaméenne avec un contrat de travail formel et un permis de travail. Cette société peut très bien être votre propre société, créée ou rachetée.

Documents nécessaires :

Les documents requis pour obtenir ce **visa de travail** peuvent varier. Les demandeurs doivent contacter l'ambassade ou le consulat panaméen dans leur pays d'origine pour en obtenir la liste. En général, il faut fournir :

- 1- Un passeport valide pendant au moins six mois au-delà du séjour prévu au Panama ;
- 2- Une copie de la page principale du passeport ;
- 3- Un formulaire de demande de visa de travail dûment rempli ;
- 4- Photos d'identité ;
- 5- Un contrat de travail avec une entreprise basée au Panama ;
- 6- Une preuve d'hébergement au Panama ;
- 7- Un certificat médical de bonne santé ;
- 8- Une vérification des antécédents de la police du pays d'origine.

Pour obtenir un **permis de travail**, le demandeur doit fournir des documents supplémentaires, dont :

- 9- Une demande de permis de travail, qui doit être remplie par un avocat ;
- 10- Une lettre de responsabilité de l'employeur ;
- 11- Une copie de la résolution du Service national de l'immigration démontrant que le demandeur a établi sa résidence ;
- 12- Une copie de la *cedula* ;
- 13- Une copie du passeport notariée par un notaire Panaméen ;
- 14- Un extrait de casier judiciaire apostillé du pays d'origine ou du pays dans lequel le demandeur a vécu pendant les deux dernières années. L'apostille se fait avant d'arriver au Panama ;
- 15- Original du rapport d'examen médical à partir d'un médecin panaméen ;
- 16- Deux chèques certifiés de 250 \$ adressé au trésor public pour les frais d'immigration et 800 \$ aux fins de rapatriement (expulsion) ;
- 17- Une déclaration écrite décrivant les activités économiques ou professionnelles qui vont être effectuées par le demandeur au Panama.

Attention, certains métiers sont réservés aux Panaméens. En voici la liste :

<https://legalsolutionspanama.com/blog/profesiones-reservadas-para-panamenos/>

Preuve de solvabilité : en plus des documents qui démontrent l'activité économique qui justifie votre installation au Panama, vous devez également fournir les renseignements suivants :

- Une lettre de votre banque au Panama déclarant que vous avez au moins 5 000 \$ déposés sur un compte (2 000 \$ supplémentaires pour chaque personne à charge) ;
- Une lettre de l'employeur indiquant le salaire correspondant à l'emploi occupé ou visé.

4.5.3.6 Le visa pour les nomades digitaux

Suite à la pandémie, le Panama a créé en mai 2021 un *visa nómada digital* pour attirer les talents numériques et promouvoir la croissance économique dans le pays. Ce visa s'adresse aux personnes ayant un contrat de travail avec une entreprise étrangère ou un statut de télétravailleur indépendant rattaché à une entreprise étrangère, et pouvant justifier d'un salaire d'au moins 3 000 \$ par mois ou 36 000 \$ par an.

Ce visa temporaire coûte 300 \$ pour une durée initiale de 9 mois, renouvelable une seule fois, soit 18 mois au total. Il est obligatoire de passer par un avocat panaméen pour faire la demande.

Attention : ce visa n'est pas extensible au conjoint ou aux enfants éventuels.

4.6 Se loger au Panama

4.6.1 Facilité pour se loger ?

Le marché immobilier étant plutôt dynamique, il est assez facile de se loger au Panama.

Les surfaces des logements sont souvent bien supérieures à celles que l'on rencontre en France et en Belgique. De plus, les prestations proposées par les résidences sont souvent nombreuses (on retrouve le même concept qu'au Canada ou aux Etats-Unis) : sécurité / gardiennage et services 24 h / 24, piscine, salle de sport, parfois même sauna ou jacuzzi, voire courts de tennis, restaurant dans la résidence, etc.

4.6.2 Combien ça coûte ?

Important : au Panama, les mètres carrés annoncés correspondent à la surface totale au sol, y compris les murs, terrasses, balcons, ainsi que les locaux techniques dépendants de l'appartement ou de la maison.

Pour vous faire une idée des prix, à l'achat comme à la location, vous pouvez consulter les sites :

www.compreoalquile.com

www.encuentra24.com

Toutes les configurations sont possibles, avec ou sans terrasse, de 1 à 4 chambres, des surfaces allant jusqu'à 400m² voire 600m² en duplex ou en triplex, une salle de bain par chambre, plusieurs places de parking... L'éventail de l'offre immobilière est très vaste au Panama.

Bien entendu, le prix au m² est fonction du quartier, de l'âge et de l'état de la résidence, de la situation de l'appartement, de l'étage, de la qualité des matériaux utilisés, des services et installations de l'immeuble etc.

À ce jour, le prix moyen du m² vendu pour un appartement se situe entre 1 500 et 2 000 \$.

Pour en savoir plus : <https://www.vivre-au-panama.com/investissement-immobilier/>

4.6.3 Acheter ou louer ?

4.6.3.1 Installation à durée déterminée

Si vous vous installez pour une courte période, vous allez *a priori* louer. Au Panama, le loyer peut se négocier, et les frais d'agence sont à la charge par le propriétaire.

Il est possible de louer meublé, même si le nombre d'annonces est plus limité qu'en *linea blanca* (non meublé, seule la cuisine est équipée).

4.6.3.2 Installation à moyen ou long terme

Si vous vous installez au Panama avec l'envie d'y rester un certain nombre d'années, l'achat peut éventuellement être intéressant. Cette page recense la plupart des questions que vous pouvez avoir avant d'acheter un bien immobilier au Panama :

<https://www.relofirm.com/fr/immobilier-faqs/#:~:text=R%3A%20Absolument.,de%20la%20R%3%A9publique%20du%20Panama>

À noter :

- Il faut en général verser 10 % (minimum) d'acompte à la signature de la promesse d'achat.
- Les taux d'intérêt au Panama sont plus élevés qu'en Europe. Ils ont affiché une moyenne de 5,6% en 2023 et, même si la tendance est à la baisse, les taux devraient encore rester au-dessus de 4% à fin 2024.

4.6.4 Les différents quartiers

Quelques informations à prendre en compte en préambule :

- ✓ La plupart des trajets, même de courte distance, se font en voiture ;
- ✓ Les embouteillages aux heures de pointes sont fréquents ;
- ✓ Le ramassage scolaire est organisé comme aux Etats-Unis, des bus jaunes venant chercher les élèves devant chaque maison individuelle ou au pied de chaque immeuble ;
- ✓ Le métro ne dessert que quelques quartiers.

La Cresta, El Cangrejo : La Cresta est une zone résidentielle située sur les hauteurs de Panama City. Elle offre beaucoup de tranquillité et de très belles vues sur la ville et la baie. El Cangrejo, plus animé, est situé dans le prolongement de La Cresta, au-dessus du quartier d'affaires Obario. La circulation est parfois difficile, mais on peut habiter à El Cangrejo sans posséder de voiture, et le prix des logements est plus accessible que dans d'autres quartiers.

San Francisco et Altos del Golf : ces quartiers se trouvent en périphérie du Parque Omar, un beau parc urbain en plein cœur de la ville qui comprend un circuit de course de 4 km dans un environnement arboré avec bibliothèque, piscine, jeux pour enfants et terrains de sport. Ici se côtoient des maisons pavillonnaires historiques et des tours plus récentes. C'est, paraît-il, un quartier traditionnellement habité par certains anciens présidents du Panama, mais attention aux embouteillages aux heures de pointes.

Marbella, Bella Vista et Obario : ce sont les quartiers de l'hyper-centre de Panama City, peuplés de tours de bureaux et d'habitations. Vous accédez à pied aux banques, commerces, pharmacies, cinéma etc. Même si le week-end vous offre un peu de répit, sachez que le bruit de la circulation est, dans cette zone, très important.

Punta Paitilla et Punta Pacifica : ces quartiers, centraux également, se composent majoritairement de tours avec vue sur mer, et beaucoup de commerces et de facilités sont accessibles à pied. Les hôpitaux Paitilla et Pacifica Salud notamment y sont implantés et offrent un service médical de qualité. Quelques petits parcs pour les enfants situés en bord de mer, l'accès facile au *Corredor Sur* et leur position centrale en font une zone appréciée.

Albrook, Ancón, Diablo, Los Rios, Clayton, Ciudad del Saber : ces noms correspondent aux *areas revertidas*, les quartiers situés dans l'ancienne bande de terre sous administration US le long du canal. Ils offrent la possibilité de vivre dans de belles maisons individuelles (certaines encore typiques de la période américaine) au milieu de la verdure. Les résidences sont vastes, très vertes, et on est à deux pas du Cerró Ancón et du Metropolitano, deux grands parcs où se promener en famille et croiser de nombreux animaux sauvages. À Albrook se situe le plus grand centre commercial d'Amérique centrale, ainsi que le terminus de la ligne 1 du métro. L'école internationale Balboa Academy est basée à la Ciudad del Saber.

Casco Viejo : c'est le quartier colonial de Panama City, plein de charme et très animé. S'y trouve l'antenne historique de la Casco School, qui accueille les enfants de 2 à 11 ans. Cette zone est très appréciée des touristes, mais les inconvénients pour y vivre sont nombreux : outre les travaux incessants de rénovation des maisons coloniales et la vie nocturne parfois bruyante, les appartements ou maisons sont rarement pourvus d'une place de parking, et les rues sont très embouteillées.

Costa del Este : ce quartier est récent et l'urbanisation est nette. L'aéroport est à deux pas et son accès par le *Corredor Sur* est aisé. Vous y trouverez pratiquement toutes les commodités ainsi qu'un lieu de promenade le long de la mangrove (Paseo del Mar). Vous avez le choix entre habiter dans une tour de standing ou en lotissement sécurisé (*compounds*).

Santa Maria : c'est le nouveau quartier « à la mode » avec des immeubles de grand standing, à l'est de Costa del Este. Il est assez éloigné de la ville mais très proche de l'aéroport Tocumen. Le prix des appartements est élevé malgré l'éloignement du centre-ville, justifié par les prestations haut de gamme des résidences, et le parcours de golf du Santa Maria Golf & Country Club.

Panama Pacifico : situé de l'autre côté du Pont des Amériques, c'est un quartier excentré mais calme, qui vous permet de vivre proche de la nature. Il attire principalement les familles dont les enfants

fréquentent le Lycée Français International de Panama. On y trouve aussi un quartier d'affaire, une petite zone commerciale en développement et la promesse d'un nouvel aéroport commercial. Le prix des maisons et des appartements est plus abordable que dans le centre-ville, que ce soit à la location comme à la vente.

4.6.5 Les agences immobilières

Panama City regorge d'agences immobilières, plus ou moins fiables. Parfois, ces agences ont tendance à vous faire visiter ce qu'elles ont dans leur portefeuille, sans tenir forcément compte de vos critères (pour des raisons de commission). Aussi, nous vous recommandons de chercher par vos propres moyens (voir les sites www.compreoalquile.com et www.encuentra24.com par exemple), quitte à leur demander de vous faire visiter le bien que vous avez repéré. Au Panama, les agents se partagent une base de données commune, ils peuvent donc théoriquement vous faire visiter tous les biens proposés par l'ensemble des agences. Dans tous les cas, ne signez pas de mandat de recherche !

4.6.6 Les frais d'achat au Panama

Au Panama, c'est le vendeur qui paie les frais d'agence qui sont en théorie de 5%, mais souvent soumis à négociation.

Du point de vue de l'acheteur, il n'existe pas au Panama de « frais de notaire », mais de simples frais d'avocat qui incluent les frais d'enregistrement représentant moins de 1% de la somme totale (pour vous donner un ordre d'idée, comptez environ 3 000 \$ de frais pour un achat de 400 000 \$).

4.6.7 Electricité, gaz, eau, assurance

Quand vous emménagez, pensez bien évidemment à modifier le compte client, pour ne pas avoir à payer d'anciennes factures.

4.6.7.1 L'électricité

Le courant à Panama est en **110 V**, bien que certains appareils importés (cumulus, lave-linge, sèche-linge etc.) soient parfois en 220 V. Aucun problème pour tous vos appareils récents avec des chargeurs externes (téléphones portables, ordinateurs, vidéoprojecteurs etc.) et même certaines TV qui sont en 110 V / 220 V. En cas de doute, vérifiez ce qui est indiqué sur le chargeur ou derrière l'appareil.

Si toutefois vous possédez des appareils électriques européens qui ne supportent que le 220 V (machine Nespresso, Thermomix, cave à vin...), vous pouvez utiliser un transformateur. Vous trouverez différents modèles chez **Electronica Japonesa Panama** (vía Brasil, en face de PriceSmart). Il en existe de puissances différentes, alors allez-y avec une photo des caractéristiques techniques figurant sur votre appareil (voltage, puissance, etc.) et ils vous vendront le transformateur adapté.

À Panama City, le fournisseur d'électricité principal est Naturgy : <https://www.naturgy.com.pa/>

4.6.7.2 Le gaz

Il n'existe qu'une seule compagnie de distribution de gaz à Panama : Gas Natural Fenosa. Les factures sont déposées tous les mois à la conciergerie ou dans le centre administratif de la résidence.

Le gaz n'est pas très cher au Panama, et il est en général inclus dans le loyer ou les charges. S'il ne l'est pas, il est fortement conseillé de souscrire au service de paiement en ligne, afin d'éviter les files d'attente dans les différents points de vente.

4.6.7.3 L'eau

Le principal fournisseur d'eau de la capitale est IDAAN : <https://www.idaan.gob.pa/>

La plupart des immeubles sont dotés d'une réserve en cas de coupure. Comme pour le gaz, l'eau n'est pas très chère, et en général comprise dans le loyer ou les charges.

L'eau sert aux douches, aux lessives et à la vaisselle, mais il n'est pas recommandé de la boire directement. Dans certains quartiers, il est possible d'installer tout simplement un filtre directement sous l'évier, au niveau de l'arrivée d'eau. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez soit acheter des grosses bouteilles d'eau, soit acheter des bonbonnes (consignées, en vente dans tous les supermarchés), ou encore vous abonner à un service de livraison de bonbonnes à domicile comme Bambito : <https://www.bambitospringwater.com/>

Pour les adeptes de l'eau gazeuse qui possèdent une Soda Stream ou équivalent, on trouve des **recharges de gaz** chez Panama Brewers Supply, plaza Balboa à Punta Paitilla.

4.6.7.4 Assurance logement et assurance du mobilier

La responsabilité civile et l'assurance du mobilier ne sont pas obligatoires, et on peut souscrire l'une sans l'autre.

Si vous êtes locataire, il est toutefois conseillé de vérifier que le propriétaire est bien assuré pour son logement et de prendre une assurance à part pour votre mobilier.

Vous pouvez contacter de notre part :

- ✓ Paul Sterling, de CRM Seguros (parle français, ce qui est bien utile en cas de sinistre)
(507) 6673-2074
paul@crmseguros.com

- ✓ Samir Rivadeneira (parle français, anglais et espagnol)
(507) 6452-8749
samir.rivadeneira@mapfre.com.pa
- ✓ Seguros de Vida Carrera Rivadeneira
Standard : (507) 6452-8749
<https://www.corredoresdeseguroscr.com/>

4.7 Vos enfants au Panama

4.7.1 Les crèches

Les *Centros de Atención a la Primera Infancia* (CAIPI) sont des jardins d'enfants publics ou privés avec un vrai programme éducatif validé par le MIDES (*Ministerio de Desarrollo Social*) : vie en communauté, activités manuelles et sensorielles, apprentissage de l'anglais, etc.

Les CAIPI emploient des spécialistes de la petite enfance et accueillent les enfants dès 4 mois. Pour les établissements privés, le tarif varie entre 200 à 400 \$ par mois, en fonction de la plage horaire sélectionnée.

Important : il n'est pas obligatoire pour l'enfant de baigner dans un environnement hispanophone pour être admis dans un CAIPI.

Voici la liste des jardins d'enfants approuvés par le MIDES sur l'ensemble du territoire panaméen : <https://www.mides.edu.pa/listado-caipi/>.

Ces centres étant nombreux à Panama City, en voici une petite sélection :

- ✓ Ant's Skul, casa 386 calle Anderson à la Ciudad del Saber : www.antskul.com/
- ✓ Little Minds, Pacific Center à Punta Paitilla (100% anglaise) : www.littlemindspanama.com/
- ✓ Pasito a pasito, calle 65 Este à San Francisco :
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100045069195372>

4.7.2 Les écoles internationales

En préambule : alors que le Panama utilise un calendrier scolaire correspondant normalement aux pays de l'hémisphère sud (grandes vacances de Noël à début mars), pour que les congés annuels coïncident avec la saison sèche ou ce que les Panaméens appellent *verano* « l'été », la grande majorité des écoles internationales sont, à l'inverse, alignées sur le calendrier scolaire de l'hémisphère nord, c'est-à-dire d'août / septembre à juin.

Voici les principales, fréquentées par les enfants francophones de Panama :

- ✓ **LFIP : Lycée Français International de Panama** (anciennement Lycée Français Paul Gauguin)
www.lfpanama.edu.pa/
Standard : (507) 316-2271

Le LFIP est situé dans le quartier de Panama Pacifico, dans des nouveaux locaux inaugurés en 2022. Etablissement conventionné, il est soumis aux directives de l'AEFE (Agence pour l'Enseignement Français à l'Étranger) et suit le programme de l'Éducation Nationale française. Il y a quelques années, le LFIP a également ouvert la SIA (Section Internationale Américaine), qui permet aux élèves de passer un Bac International, dans l'optique de continuer leurs études à l'étranger.

Il compte actuellement 675 élèves allant de la TPS à la terminale, pour une capacité totale de 850 élèves à terme.

Le coût annuel de la scolarité varie de 6 300 à 10 000 \$ selon le niveau, plus environ 8 000 \$ de frais d'inscription la première année.

Les autres écoles internationales situées ci-dessous ont des cursus en anglais :

- ✓ **MET : Metropolitan School of Panama**, située à Green Valley, au nord de Panama
www.nordangliaeducation.com/met-panama/
Standard : (507) 317-1130

Fondée en 2011, et localisée dans les nouveaux locaux de Green Valley depuis la sortie de la pandémie, la MET est la seule école au Panama à proposer l'IB Continuum (International Baccalaureate). En 2017, la MET a rejoint la Nord Anglia Education, une organisation internationale de référence qui regroupent des écoles internationales basées dans 31 pays.

Il y a plus de 750 élèves, issus de 48 nationalités différentes.

Le coût annuel de la scolarité varie de 11 à 18 000 \$ selon le niveau, plus environ 16 000 \$ de frais d'inscription la première année.

- ✓ **Balboa Academy**, située à la Ciudad del Saber
www.balboaacademy.edu.pa/

Standard : (507) 293-3000

Fondée en 1999, la Balboa Academy suit un cursus américain qui permet aux élèves d'obtenir un double diplôme (national et américain), ce qui est intéressant pour ceux qui souhaitent faire leurs études supérieures aux Etats-Unis.

La Balboa Academy accueille des élèves issus de 40 nationalités différentes.

Le coût annuel de la scolarité varie entre 9 et 15 000 \$ selon le niveau, plus environ 12 000 \$ de frais d'inscription la première année.

- ✓ **ISP : Internation School of Panama**, située à Brisas del Golf
www.isp.edu.pa/
 Standard : (507) 293-3000
 L'ISP est accréditée par la New England Association of Schools and Colleges (NEASC) et propose l'IB Diploma Programme & Certificates. Elle possède un grand campus au nord de la ville et accueille un peu plus d'un millier d'élèves environ, de 40 nationalités différentes.

 Le coût de scolarité est d'environ 26 000 \$ la première année, puis entre 10 et 18 000 \$ les années suivantes, selon le niveau.

- ✓ **King's College**, située à Clayton
www.panama.kingscollegeschools.org/
 Standard : (507) 282-3300
 Plus communément appelée la King's, cette école est ouverte depuis 2012 et bénéficie depuis 2022 d'un nouveau bâtiment, toujours à Clayton. Elle offre un cursus britannique à environ 350 élèves issus de 37 nationalités différentes, dont l'objectif final est l'IGSCE (International General Certificate of Secondary Education), ainsi que la préparation à l'IB Diploma.

 Le coût de scolarité varie de 8 à 23 000 \$ selon le niveau, frais d'inscription non communiqués.

- ✓ **The Casco School**
www.thecascoschool.com/
 Standard : (507) 6323-6104
 Historiquement basée dans le Casco, The Casco School compte désormais deux antennes de plus, à Costa del Este et à Albrook, celle-ci étant la seule à proposer du Secondaire également. Les effectifs sont désormais de 760 élèves au total, repartis sur les trois sites. L'enseignement proposée à la Casco School est britannique et suit le NEC (National English Curriculum).

 Le coût de la scolarité varie de 5 à 9 000 \$ selon le niveau, frais d'inscription non communiqués.

4.7.3 Les universités

L'université du Panama (UP) existe depuis 1935. Elle compte plus de 80 000 étudiants à date, répartis dans 19 facultés différentes.

Pour en savoir plus : <https://www.up.ac.pa/secretaria.general@up.ac.pa>
 Standard : (507) 523-5000

4.7.4 Les activités pour les enfants

De manière générale, les lieux et organismes proposant des activités pour les enfants ont presque tous une page Instagram (moins fréquemment Facebook), sur laquelle ils diffusent régulièrement les horaires, prix et événements spéciaux qu'ils proposent. Instagram est vraiment le moyen le plus facile de se tenir au courant de ce qui est proposé pour eux.

Musées :

- Le **Biomuseo**, Amador Causeway 136
www.biomuseo.org
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 15h
Musée à l'architecture fantaisiste conçue par le célèbre Frank Gehry, il propose une exposition permanente de 8 galeries autour de la faune et de la flore du Panama ainsi que des expositions temporaires et des événements ponctuels.
- **Panama Viejo**, vía Cincuentenario
www.patronatopanamaviejo.org
Ouvert du mardi au dimanche de 8h30 à 16h30
Le site archéologique de la ville d'origine fondée en 1519 est adapté aux enfants : grand parc, petit train, librairie pour enfants, événements spéciaux (par exemple atelier peinture, etc.)

Arts :

- **El Lunario**, Clayton mall, 1^{er} piso, local #29
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h
Centre culturel proposant de nombreuses activités après l'école et pendant les vacances scolaires (camps) dans le domaine de la musique et des arts.
Horaires et tarifs des différentes activités sur l'Insta [@ellunario](https://www.instagram.com/ellunario)

Théâtre :

- **Teatro ABA**, Transístmica
www.teatroaba.com
Le Teatro ABA possède une petite salle de 170 places environ, et propose essentiellement des spectacles pour enfants de tous âges comme Vaiana, Mulan, Toy Story etc.

Où voir des animaux ?

Le meilleur endroit pour observer les animaux au Panama reste la jungle et la nature environnante. Cependant, on peut aussi en observer de bien plus près, et sans trop de risque de les louper.

- Le **Punta Culebra Nature Center**, au bout d'Amador Causeway
Géré par le Smithsonian Tropical Research Institute, facile d'accès et pourvu d'un parking, le centre de Punta Culebra est bien aménagé pour une visite avec enfants, y compris en bas âge. Les allées sont plutôt ombragées, les bassins facilement observables pour les petits, et le personnel est à disposition pour fournir une multitude d'explications sur la biodiversité du Panama. Idéal pour observer les paresseux sans passer des heures à essayer de les trouver. Le centre organise régulièrement des événements, expositions et activités pour les enfants. Pour se tenir au courant : <https://stri.si.edu/es/visitenos/punta-culebra>

- **Le zoo du Parque Municipal Summit**

Le Summit se trouve sur la route qui mène à Gamboa, dans le Parque Nacional Soberania. Facile d'accès, avec parking et restaurant à proximité, le zoo est grand, bien arboré, avec de nombreux animaux à observer, en cage comme en liberté pour les plus communs (ñeque, gato solo, oiseaux). Privilégiez de vous y rendre le matin avant 11h pour éviter les heures chaudes.

Tarifs et horaires sur leur page Insta [@parquesummit](#)

- **La zone du Gamboa Rainforest**

L'achat de tickets et l'entrée se font par le Gamboa Rainforest Resort. Un comptoir dans le lobby principal permet de réserver les différentes activités : téléphérique au-dessus de la canopée, sentier jusqu'à la tour d'observation, sanctuaire de préservation des paresseux (qui comprend aussi une serre aux orchidées et un bassin aux grenouilles) etc.

Mieux vaut réserver pour s'assurer des horaires de début des tours.

Tarifs, renseignements et horaires : <https://www.gamboaresort.com/es>

Où s'amuser en extérieur ?

La ville regorge de *parques infantiles* pourvus de structures de jeux. Tous ne se valent pas, voici les principaux, et surtout les mieux aménagés :

- **Cinta Costera** : avec ses deux voies qui longent la mer (l'une piétonne et la *ciclovia* pour tout ce qui roule), c'est un lieu très fréquenté en tout début de journée et à partir de 18h, quand les températures sont moins chaudes. Elle est parfaitement aménagée pour une balade en poussette, quelques tours de vélos, ou apprendre à faire du roller. Il y a également des terrains de basket et de tennis ;
- **Parque Omar** (quartier San Francisco) : grand parc arboré avec parking, plusieurs aires de jeux, le circuit goudronné qui en fait le tour est idéal pour faire de la trottinette ou du vélo ;
- **Parque Urracá** (quartier Bella Vista, en bordure de l'Av. Balboa) : difficile d'accès car peu de places de parking alentour, c'est néanmoins un parc très populaire avec une grande aire de jeux aménagée, quelques bancs et des allées goudronnées, et même un terrain de baseball ;
- **Parque Andres Bello** (quartier El Cangrejo) : un petit parc urbain bien aménagé avec fontaine, terrains de sport et structures de jeux pour tous les âges ;
- **Parque Paitilla** (quartier de Paitilla) : grand espace vert, à proximité directe avec la mer (la baignade n'est pas recommandée). L'espace dédié aux enfants est clôturé ;
- **Parque de Clayton / Ciudad del Saber** : au cœur de la Ciudad del Saber, c'est une grande étendue aménagée avec jeux, piste goudronnée pour courir, espaces verts, une piscine ainsi que des terrains de tennis, baseball et football. Il est très fréquenté le week-end et en fin de journée, les familles viennent y pique-niquer et y organisent même des goûters d'anniversaire ;
- **Aire de jeux Amador** (Causeway) : aire de jeux aménagée et espace avec des jets d'eau. Le long du Causeway court aussi une piste cyclable pour y faire du vélo, de la trottinette ou du roller. On peut également y louer des rosalias (petites voitures à pédales à 4 ou 6 places).

Certains parcs de la ville sont richement illuminés à l'approche de Noël, et se dotent de stands de nourriture, de vente de petits jouets lumineux et de boîtes de pétards claques-doigts. Le Parque Urracá notamment est un des plus connus pour ses illuminations et hautement fréquenté à cette période de l'année.

La Cinta Costera est également très animée à chaque grande période de fête (Carnaval, *fiestas patrias*, Noël), et rendue piétonne tous les dimanches matin dans le sens ouest-est.

Par ailleurs, il existe de nombreux sentiers dans les différents parcs naturels de la capitale. Le mieux aménagé pour les petits est le parc Metropolitano (aire de pique-nique, sentier balisé avec barrière) : tôt le matin ou en fin de journée, on peut y observer des paresseux, des singes et de nombreux oiseaux. Les parcs Soberania et Summit ont également des sentiers de randonnée accessibles aux marcheurs occasionnels : *Camino de Plantación, Sendero del Charco, Pipeline Road...*

Enfin, il existe aussi un certain nombre d'aires de jeux thématiques, parmi lesquelles on peut citer :

- **Excavator Adventure**, en face du Town Center à Costa del Este, où les enfants jouent au volant d'engins de chantier miniatures : Insta [@excavatoradventure](#)
- **Climb Parque de Cuerdas**, un parcours d'accrobranche urbain qui s'est ouvert récemment en face du Town Center à Costa del Este. Accessible à partir de 4 ans, il comporte 70 obstacles répartis sur 3 niveaux. Possibilité aussi d'y organiser des goûters d'anniversaire : www.parquedecuerdas.com

Où s'amuser en intérieur ?

Il existe plusieurs aires de jeux *indoor* dans la capitale. Pratiquement toutes proposent d'organiser les goûters d'anniversaire de vos enfants. Voici quelques adresses :

- **Crazy Park**, AltaPlaza Mall : www.crazyparkpanama.com
- **Fun Spot**, Istrip Mall Plaza à Costa del Este : www.funspotpanama.com
- **Keydoh Playground**, Edificio Punto Marbella ou Town Center à Costa del Este : Insta [@keydoh.panama](#)

Il existe également des espaces avec jeux d'arcade, comme **Funlandia** (Town Center à Costa del Este) ou **Chuck E. Cheese's** (au Multiplaza, 1^{er} étage).

Pour les tous petits amateurs de manège, on trouve un carrousel dans le mall d'AltaPlaza et un autre dans le mall d'Albrook.

Quant aux plus grands, ils pourront se régaler entre copains au bowling, au karting, ou encore au mur d'escalade !

- **Bowling Planet**, edificio F Corp à El Carmen : www.bowlingplanetpanama.com
- **Bowland** AltaPlaza Mall et Bowland Town Center Costa : www.bowland.com.pa
- **Clayton Bowling**, calle Alberto Tejada à la Ciudad del Saber
- **Space Play World & Albrook Bowling**, Albrook Mall, 3^{ème} niveau (porte du kangourou) : www.albrookbowling.com
- **Panama Karting**, Isla Perico à Amador : www.panama-karting.com
- **Kart Center Panama**, calle Costa del Mar à Costa del Este : www.kartcenterpty.com
- **Sportlink Climb**, Av. B à Costa del Este : Insta [@sportlink_climb](#)

- **Baboons Boulder Wall**, une entreprise familiale située calle 44 à Bellavista, à deux pas du parc Urracá : www.facebook.com/baboonswall/

4.7.5 Sortir du Panama avec ses enfants

En tant que résidents, sortir de Panama avec ses enfants requiert une procédure un peu complexe, renseignez-vous bien avant le jour du départ !

Si l'enfant prend l'avion avec ses deux parents, la sortie du territoire n'est guère plus compliquée qu'ailleurs, mais il est quand même conseillé d'apporter avec soi le livret de famille en plus des passeports et des *cedulas*, en cas de zèle du préposé à la douane.

Si l'enfant sort du pays avec un seul de ses parents ou tout seul, c'est là que les choses se compliquent ! Les documents suivants sont alors nécessaires :

- Copies notariées des passeports des deux parents et du mineur ;
- Copie notariée de la *cedula* des deux parents et du mineur ;
- Copie notariée, traduite et apostillée, de l'acte de naissance de l'enfant ;
- Une lettre d'autorisation de sortie du territoire faisant figurer le numéro de téléphone, l'empreinte digitale et la signature du parent qui ne voyage pas avec le mineur. Ce document doit être certifié par un notaire. Si l'enfant quitte seul le Panama, la lettre d'autorisation de sortie du territoire doit être signée par les deux parents.

Faites des photocopies de tous ces documents : les documents originaux doivent être présentés au douanier, qui gardera les photocopies.

Vous pouvez soit choisir de faire la démarche à chaque sortie du territoire, soit établir une autorisation de sortie multiple, à renouveler en cas de changement de passeport de l'enfant ou de l'un des deux parents.

Important : ces règles ne s'appliquent que pour les familles résidentes, détentrices de *cedulas*. En tant que touriste, ces documents ne sont pas nécessaires. De même, cette procédure ne s'appliquera plus dès lors que votre enfant aura fêté son 18^{ème} anniversaire.

4.8 Vous et votre voiture

4.8.1 Acheter une voiture : formalités, assurance, entretien, aide

Beaucoup de papiers sont nécessaires pour finaliser l'achat d'un véhicule, mais c'est le concessionnaire qui s'en chargera si vous l'achetez dans une succursale : déclaration de vente, taxes, changement de nom de la carte grise, plaque d'immatriculation et, si vous le souhaitez, assurance.

L'achat d'une voiture neuve peut prendre du temps si vous en choisissez une sur catalogue, en raison des stocks réduits chez les concessionnaires. Parfois, il faut attendre de nombreuses semaines avant l'arrivée de la voiture en provenance de l'étranger.

Pour l'achat d'une voiture d'occasion, il existe beaucoup de revendeurs spécialisés comme Automarket.

Vous pouvez également contacter directement un particulier. De nombreuses annonces figurent sur www.encuentra24.com ou les pages Facebook du Panama. Dans ce cas, vous devrez faire les démarches administratives seul ou avec l'aide d'un *passante* (une personne qui effectue pour vous les démarches administratives contre rémunération). Le permis étranger n'est pas un obstacle pour l'achat.

4.8.1.1 Aidez-moi !

Nous avons la chance d'avoir au Panama un mécanicien originaire de la région bordelaise. Il peut se charger pour vous de :

- ✓ Vérifier l'état du véhicule que vous souhaitez acheter. Étape à ne pas négliger, car il y a beaucoup de véhicules « maquillés » au Panama ;
- ✓ S'occuper des démarches administratives pour l'achat ;
- ✓ S'occuper de l'entretien de votre véhicule (SAV).

Coordonnées : **Jérôme Delteil**, (507) 6040-5145

4.8.1.2 Les documents à récupérer

Vous devrez obtenir les documents suivants de la part du vendeur :

- Le *Registro único de propiedad del vehicular*
- L'*Inscripción de vehículo en el Municipio de Panama* (taxes à payer)
- Le *Certificado de inspección vehicular*, donné par la *Autoridad del Tránsito y Transporte Terrestre* (ATTT), avec la mention **revisado**.

4.8.1.3 Les formalités annuelles

La révision du véhicule est à effectuer tous les ans. Pour ce *revisado*, rendez-vous chez un garagiste agréé par l'ATTT (sans rendez-vous, comptez 1 à 2 heures environ) avec le *registro único vehicular* et votre police d'assurance (*Poliza de seguro vigente*). Le garagiste effectuera le contrôle technique et vous fournira le *certificado de inspección vehicular* pour un coût d'environ 90 \$.

Jusqu'en 2021, il fallait changer la plaque d'immatriculation du véhicule (même numéro) tous les ans. Désormais, les plaques ont une durée de validité de 5 ans, et seul le *revisado* est obligatoire. Ayez toujours le *certificado de inspección vehicular* dans votre boîte à gants en cas de contrôle inopiné, et demandez au garagiste (ou allez le récupérer directement auprès du *municipio*) de vous fournir également la vignette annuelle (preuve du *revisado*), à coller sur le pare-brise du véhicule.

4.8.1.4 L'assurance voiture

À noter : l'assurance pour véhicules plus anciens est uniquement au tiers.

Les tarifs des assurances ne sont pas très élevés au Panama. Vérifiez quand même les garanties et protections, pour éviter de devoir payer de votre poche en cas de litige ou de poursuites.

Nous vous recommandons :

- ✓ Paul Sterling, de CRM Seguros (parle français, ce qui est bien utile en cas de sinistre)
(507) 6673-2074
paul@crmseguros.com
- ✓ Samir Rivadeneira (parle français, anglais et espagnol)
(507) 6452-8749
samir.rivadeneira@mapfre.com.pa
- ✓ Migdalia de Leon, de Cuentas Corporativas
Standard : (507) 322-1647
Ligne directe : (507) 6679-5087
E-mail : mdeleon@ducruet.com
- ✓ Frida de Dauner, associée de Seguros y Administración de Riesgos
(507) 6780-9194
E-mail : frida@cwpanama.net

Remarque : En cas de tout petit accrochage, privilégiez l'accord à l'amiable. Car dans tous les cas, vous aurez à payer la franchise.

4.8.2 Le permis de conduire

En tant qu'étranger, il est possible de conduire avec votre permis pendant 90 jours. Mais une fois l'obtention du visa de résident, vous êtes censé posséder le permis panaméen.

Si vous êtes français, vous trouverez ici les informations nécessaires pour obtenir le permis de conduire panaméen à partir du permis de conduire français (vous gardez celui-ci en votre possession) : <https://pa.ambafrance.org/Conduire-au-Panama>

Attention, votre permis doit être en bon état, c'est-à-dire lisible et en un seul morceau (pour ceux qui possèdent l'ancien papier rose à trois volets).

La procédure pour obtenir un permis panaméen à partir d'un permis français :

1. Prendre rendez-vous au consulat (<https://consulat.gouv.fr/ambassade-de-france-a-panama/rendez-vous>) et s'y déplacer pour faire certifier (moyennant 20 \$ environ) :
 - a. Votre permis de conduire français ;

- b. Votre passeport ;
 - c. Votre RIR (relevé d'information restreint), téléchargeable par le lien fourni sur le site de l'ambassade : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34789>).
2. Vous devez ensuite prendre rendez-vous sur le site du *Ministerio de Relaciones Exteriores* pour faire certifier la signature du consulat (environ 4 \$) : <https://sigob.mire.gob.pa/registrocorrespondencia/>.
Attention : le paiement ne se fait pas par virement comme on pourrait le comprendre sur le document que vous allez recevoir par mail pour le jour et l'heure du rendez-vous. Il y a juste à côté du bâtiment un guichet pour payer et obtenir le certificat de paiement. L'adresse de cette section du Ministère est : Plaza Aventura Business Center, Vía Ricardo J. Alfaro, Panamá.
 3. Il faut ensuite faire traduire votre permis et le RIR par un traducteur assermenté, dont le ministère fournit la liste : <https://mire.gob.pa/listado-de-traductores-publicos-actualizado/>. Les tarifs varient selon les traducteurs.
 4. Une fois tous ces documents réunis et traduits, prenez rendez-vous avec le Sertracen : <https://www.sertracen.com.pa/homologacion-de-licencia-extranjera-para-categorias-a-b-c-y-d-de-panama/>.
Lors du rendez-vous, on vous demandera de faire une analyse de sang dans le centre médical adjacent pour déterminer votre groupe sanguin (résultats en 10 à 20 minutes, environ 8 \$), qui sera indiqué sur votre permis de conduire. Cette analyse sanguine est obligatoire (même si vous présentez un document prouvant votre groupe sanguin, type carte de donneur de sang), et seuls les résultats des laboratoires agréés par le Sertracen sont valables.
En plus de l'analyse de sang, le rendez-vous au Sertracen comprend également un test de vision et un test d'audition. Le coût pour la formalité administrative est de 40 \$ (36 \$ pour les 60-69 ans et 16 \$ pour les plus de 70 ans) et vous repartez directement avec votre permis. Sa durée de validité maximale est de 4 ans (si vous avez la *cedula* E donc *cedula* définitive), ou liée à la date d'expiration de votre *cedula* provisoire, soit 2 ans. Le renouvellement est plus rapide et peut s'effectuer en ligne.
À savoir : pour les plus de 70 ans, la durée de validité d'un permis de conduire panaméen n'est que de 2 ans, et vous aurez besoin en plus d'un certificat de bonne santé physique et mentale.

Si vous souhaitez passer par un avocat pour toutes ces démarches, nous vous recommandons Maître Noris Escobar, traductrice assermentée en français, (507) 6684-8503, e-mail peccas@cwpanama.net.

La procédure pour passer le permis panaméen :

Vous pouvez aussi choisir de passer le permis panaméen (ce qui aura l'avantage de vous faire profiter pleinement de cette expérience panaméenne), soit parce que vous ne l'aviez jamais passé auparavant, soit parce que vous l'avez perdu ou que la procédure présentée ci-dessus vous semble trop fastidieuse. Cela vous prendra entre 4 et 6 heures en tout, ce qui explique en grande partie la qualité des conducteurs locaux !

1. Rendez-vous d'abord dans une auto-école (Driving Center Panama S.A. à El Cangrejo ou ICC à Albrook par exemple). Si vous n'avez jamais passé le permis, il faudra vous acquitter d'une douzaine d'heures de conduite avec un instructeur de l'auto-école. Si vous avez déjà le permis,

il suffit de leur faire part de votre expérience de conducteur aguerri, ce qui vous permettra d'obtenir votre certificat d'heures de conduite immédiatement, moyennant une compensation financière d'environ 60 à 70 \$.

2. La deuxième étape consiste à apprendre le code de la route panaméen. Certaines auto-écoles vous demanderont de suivre un cours en ligne, d'autres vous donneront directement le certificat, ainsi qu'un magazine contenant 120 questions en mode QCM, base de l'examen théorique. Selon le cas, vous passerez un pré-test à l'auto-école pour obtenir votre diplôme, d'autres auto-écoles vous le signeront directement.
3. Une fois le diplôme en main et les 120 questions bien révisées, prenez rendez-vous avec le Sertracen : <https://www.licencia.com.pa/>
Lors du rendez-vous, il suffit de vous présenter avec votre propre véhicule, au lieu choisi pour passer le permis, muni de votre passeport, votre *cedula*, votre diplôme de l'auto-école ainsi qu'un test de rhésus sanguin d'un laboratoire autorisé par le MINSa (les succursales MiniMed par exemple). Cette analyse sanguine est obligatoire car les permis de conduire panaméens font apparaître le groupe sanguin du chaque conducteur. Le test de conduite est désespérément simple et consiste à se garer 2 fois, de face et en reculant, et à s'arrêter à 2 stops, le tout sur un terrain vague. Vous en ressortirez avec une attestation de conduite.
4. Le test pratique validé, vous vous rendez dans la foulée au Sertracen plaza Carolina pour passer le code (7 questions sur 10 à valider au minimum), un test de vision et un test d'audition. Le coût pour la formalité administrative est de 40 \$ (36 \$ pour les 60-69 ans et 16 \$ pour les plus de 70 ans) et vous repartez directement avec votre permis. La durée de validité maximale de votre permis est de 4 ans (si vous avez la *cedula* E donc *cedula* définitive), ou liée à la date d'expiration de votre *cedula* provisoire, soit 2 ans. Le renouvellement est plus rapide et peut s'effectuer en ligne.
À savoir : pour les plus de 70 ans, la durée de validité d'un permis de conduire panaméen n'est que de 2 ans, et vous aurez besoin en plus d'un certificat de bonne santé physique et mentale.

4.8.3 Les routes au Panama

Le *Corredor Norte* et le *Corredor Sur* sont des périphériques payants qui permettent de traverser la ville d'est en ouest. Pour les emprunter, votre véhicule doit être équipé d'un système de paiement automatique appelé Panapass.

Si vous avez acheté une voiture d'occasion, il y a de grandes chances pour qu'elle soit déjà équipée de ce Panapass, pensez juste à récupérer le numéro de compte. Si ce n'est pas le cas, rendez-vous dans l'un des deux centres Panapass (à Albrook ou à Atlapa), muni des photocopies de votre permis de conduire, de votre *cedula* et des papiers de la voiture. Pour le paiement, vous pouvez opter pour le prélèvement automatique mensuel ou recharger votre compte aux caisses de divers magasins : Metro Plus, Super 99, etc. ou sur Internet : <https://ena.com.pa/>

Hormis les principaux axes, les routes panaméennes sont en mauvais état de façon générale, et les nombreux nids-de-poule et ralentisseurs font souffrir les suspensions, jantes et pneus, pensez à les faire réviser régulièrement.

4.9 Vie pratique

4.9.1 La fiscalité au Panama (taxes sur les produits, impôts, ...)

Malgré sa présence régulière sur la liste noire des paradis fiscaux et le scandale des Panama Papers, le pays n'est pas exonéré d'impôts. En revanche, le système d'imposition au Panama est basé sur le principe de territorialité, donc tous les revenus générés à partir de sources extérieures sont exonérés de taxes. Il est donc possible de faire de l'optimisation fiscale sans pour autant faire de la fraude fiscale.

Important : la règle des 183 jours s'applique pour devenir résident fiscal, c'est-à-dire qu'il faut séjourner au Panama plus de 183 jours au cours d'une même année civile pour y être déclaré résident fiscal.

Taxes ITBMS, la TVA panaméenne

L'ITBMS est l'équivalent de la TVA en France. C'est une taxe à la consommation, qui s'applique sur les achats de biens meubles ou de services, mais pas tous ! Cette taxe ITBMS (pour *Impuesto de Transferencia de Bienes Muebles y Servicios*) est au taux préférentiel de 7 % pour la majorité des produits, exception faite des boissons alcoolisées et de l'hôtellerie (10 %), ainsi que du tabac et ses produits dérivés (15 %). À l'inverse, certains biens comme les produits alimentaires de base, le carburant, les médicaments ou les services médicaux sont exonérés de taxes.

Il arrive souvent que l'ITBMS ne soit pas incluse dans le prix affiché. Les taxes, suivant les différents pourcentages, seront automatiquement calculées sur la facture lors du passage à la caisse. La taxe sur les services des commerces comme les restaurants, les blanchisseries, les artisans, est elle-aussi à 7 % et sera ajoutée sur la facture après le total.

Au restaurant, il faut également penser au pourboire (*propina*) en plus de l'ITBMS. Voir le paragraphe à ce sujet dans le chapitre **3.4 La monnaie au Panama**.

Les impôts au Panama, un pays non exempté

Le taux d'imposition sur le revenu des personnes physiques et des entreprises est fonction des revenus annuels déclarés : par exemple, toute personne ayant un revenu brut mensuel au-delà de 11 000 \$ annuels est taxé à 15 % ; pour ceux dont le revenu dépasse les 50 000 \$, le taux monte à 25 %.

Les salariés ne sont pas assujettis à la déclaration de revenu : l'impôt sur le revenu est prélevé à la source sur la fiche de paie, pour tout salaire supérieur à 800 \$. Dans le cas d'un salarié cumulant deux fiches de paie ou plus, les montants imposables seront déduits séparément à la source.

Les retraités exonérés d'impôts sur le revenu

Le Panama fait partie des pays où il est agréable de passer une retraite bien méritée sans être fiscalisé. Tous les revenus provenant d'autres pays comme les pensions, les loyers, les commissions, les salaires ou les bénéfices industriels et commerciaux transférés au Panama ne sont pas taxés par l'État panaméen. Seuls les revenus ou bénéfices générés par une activité au Panama sont taxés.

Le gouvernement a par ailleurs mis en place une série d'avantages financiers qui favorisent les retraités qui viennent vivre au Panama : la loi accorde aux retraités des réductions de 20 % sur les factures médicales et médicaments, 25 % sur l'électricité, l'eau et les restaurants, et jusqu'à 50 % sur les activités récréatives comme cinémas, musées... Voir le tableau récapitulatif à ce sujet dans le chapitre **4.5.3.1**

Le visa *jubilado* (retraité ou pensionné).

Cryptomonnaie au Panama

Les cryptomonnaies sont autorisées au Panama. Le député indépendant Gabriel Silva a déposé un projet de loi visant à faire du Panama « un pays compatible avec l'économie numérique, la blockchain, les cryptomonnaies et internet ». Ce projet de loi stipule que toutes les personnes pourraient librement utiliser les cryptos (Bitcoin et Ethereum) comme moyen de paiement.

Il y a cependant un flou juridique concernant la fiscalité applicable à ces cryptomonnaies. Le code fiscal panaméen ne prévoit pas d'imposition spécifique pour les actifs numériques et n'a pour le moment rendu aucun avis sur le sujet. De plus, le Panama ayant un système de taxation territorial, les impôts sont uniquement payés sur les actifs physiquement situés au Panama. Donc dans la mesure où les cryptomonnaies ne sont pas physiquement stockées au Panama puisque virtuelles, les gains en capital sur ces dernières ne sont en théorie pas soumis à imposition. Mais cela va peut-être changer. Dans ce cas, l'impôt ne sera probablement pas supérieur à 10%, qui est le taux d'imposition actuellement prévu pour les plus-values réalisées sur les valeurs mobilières.

La Zone Libre de Colón (ZLC)

Il s'agit de la plus grande zone franche des Amériques. Elle est située dans la ville de Colón, à l'entrée du canal de Panama côté Atlantique. Profitant des flux de marchandises venant de tous les coins du monde destinés à alimenter l'ensemble de l'Amérique latine, c'est une plateforme logistique de redistribution de biens de consommation vers les pays de la région. Concrètement, c'est une grande zone commerciale et industrielle détaxée, entourée d'un périmètre de sécurité à destination des grossistes. Mais les étrangers ont accès à la vente au détail, eux.

4.9.2 Prendre soin de sa santé

4.9.2.1 Le système de santé au Panama / Souscrire à une assurance santé

4.9.2.1.1 Le Seguro Social panaméen

Si vous travaillez pour une société panaméenne, vous bénéficiez automatiquement du *Seguro Social* (la sécurité sociale panaméenne). Mais il est recommandé de prendre une assurance santé complémentaire. Voici les coordonnées d'un cabinet qui peut vous en proposer :

- ✓ Paul Sterling, de CRM Seguros (parle français)
(507) 6673-2074
paul@crmseguros.com

4.9.2.1.2 L'assurance santé pour les résidents étrangers

Si vous avez signé un contrat d'expatriation, c'est vraisemblablement la société mère qui vous a envoyé au Panama qui vous chargera de souscrire pour vous à une complémentaire santé internationale.

Si ce n'est pas le cas, il est vivement recommandé de souscrire à une assurance santé personnelle, car les frais médicaux peuvent être très chers au Panama et aucun hôpital, public ou privé, ne vous prendra en charge sans assurance ou sans paiement au préalable des frais médicaux.

- ✓ Si vous êtes français, le plus simple est de souscrire à la CFE :

La CFE (Caisse des Français de l'Étranger), supplée la Sécurité Sociale pour les Expatriés.

En fonction de votre situation professionnelle, familiale et de vos revenus déclarés, votre cotisation vous permettra de profiter exactement des mêmes avantages que si vous étiez resté vivre en France.

La CFE couvre 3 risques :

- Maladie – Maternité – Invalidité
- Accidents du Travail – Maladies du Travail
- Vieillesse (retraite de la Sécurité Sociale gérée par le CNAV)

Cette Caisse propose à tout salarié vivant hors de France le choix de s'assurer contre un ou plusieurs de ces risques en fonction de sa situation familiale, des particularités locales et de ses possibilités financières.

Elle offre aussi à tout autre Français vivant à l'étranger, quelle que soit sa situation, la possibilité de s'assurer contre le risque de maladie et les charges de la maternité. Elle propose des assurances adaptées à tous, notamment :

- L'assurance maladie des étudiants, pour laquelle un tarif très réduit a été consenti.

- L'assurance vieillesse des personnes chargées de famille, qui permet notamment aux conjointes d'expatriés, ayant dû renoncer à leur emploi, de conserver leurs droits personnels à une retraite complète de la Sécurité Sociale.

Toutes les informations sur : <https://www.cfe.fr/>

Attention, la CFE vous couvre seulement à hauteur du plafond de la Sécurité Sociale. C'est pourquoi il est préférable de prendre une assurance internationale complémentaire.

✓ Les complémentaires et assurances au 1^{er} Euro ou au-delà :

Le plus simple, pour comparer les offres, est de faire appel à un courtier qui vous fera la meilleure proposition en fonction de votre foyer, de votre âge et des couvertures souhaitées.

Les plus connues sont :

- International Santé
Standard : (33) 5 31 61 84 50 / WhatsApp : (33) 7 56 10 55 17
www.international-sante.com/
- Santexpat
Standard : (33) 2 57 10 23 71
www.santexpat.fr/

4.9.2.2 *Les centres hospitaliers, médecins, pharmacies et autres soins*

✓ Médecins

Par défaut, vous pouvez prendre rendez-vous dans les *consultorios* des différents hôpitaux. Mais si vous préférez vous adresser à un médecin sur recommandation, nous vous conseillons de faire appel aux expériences passées de la communauté francophone et de poser vos questions sur les groupes de quartier de Panama Accueil ou sur celui de French Mafia.

✓ Les pharmacies

Elles sont nombreuses au Panama, et ont plutôt des allures de supermarché. On peut y trouver presque tout, de la papeterie aux jouets pour enfant, en passant par des ustensiles de cuisine, des lampes, des albums photo, des piles, des journaux... et aussi des médicaments. Les principales chaînes de pharmacie sont **Arrocha** (les plus grandes), **Javilo** et **Metro Plus**.

✓ Hôpitaux

Il existe en dehors de Panama City de nombreux *Centros de Salud* qui assurent les premiers secours. Pensez tout de même, lors de vos déplacements, à identifier les hôpitaux de province en cas de gros bobo.

Les hôpitaux listés ci-dessous n'ont rien à envier aux meilleurs hôpitaux internationaux. En plus d'un service d'urgence compétent, vous y rencontrerez, au besoin, des généralistes et spécialistes souvent diplômés des meilleures écoles et universités de médecine internationales.

Les principaux centres hospitaliers de Panama City sont (voir coordonnées au chapitre **3.1.4 Hôpitaux privés** et **3.1.5 Hôpitaux publics** en pages 11-12) :

- **The Panama Clinic** est un complexe hospitalier très moderne situé à Punta Pacifica, avec services de maternité, d'urologie, chirurgie robotisée, chirurgie oculaire, ...), très fréquenté par les expatriés et ceux qui pratiquent le « tourisme médical ».
- **L'Hospital Nacional**, en tant que filiale du Groupe Family Hospital de Boston, dispose également d'un bureau international pour traiter le cas des patients étrangers.
- **L'Hospital Paitilla** est spécialisé dans l'imagerie médicale et les traitements contre le cancer.
- **Le Punta Pacifica Salud Hospital** est le seul hôpital d'Amérique centrale à être affilié à la prestigieuse Johns Hopkins Medicine International. De construction récente, cet établissement dispose des toutes dernières technologies.

4.9.3 Téléphone, internet, TV

Pour vous abonner, rendez-vous directement en boutique. Vous en trouverez dans tous les malls. Les principaux fournisseurs au Panama sont **Tigo** et **+Móvil / Claro**. **Starlink** est arrivé en 2023.

Avant de choisir un fournisseur d'accès, assurez-vous que votre lieu de résidence est bien raccordé. Il est plus économique de contracter une offre « Pack » auprès d'un seul fournisseur pour l'ensemble des services câble TV, téléphonie fixe et internet.

Pour ouvrir un compte, les documents à fournir sont la copie de passeport ou de *cedula*, un justificatif de domicile, un justificatif de salaires ou à défaut un certificat bancaire.

En ce qui concerne internet, choisissez votre forfait en fonction de la vitesse de connexion souhaitée. Internet fonctionne assez bien au Panama. La taille des appartements requiert parfois l'installation d'un *booster* (répétiteur) pour que le Wi-Fi soit accessible partout. Ces appareils s'achètent séparément et sont, en général, bon marché.

Téléphone fixe : il est généralement gratuit pour les appels au Panama dans le cadre d'un pack. Pour les appels internationaux en revanche, il est beaucoup plus économique de passer par la téléphonie mobile et internet (*via* WhatsApp par exemple, largement utilisé au Panama).

Pour les chaînes TV, vous aurez à choisir le forfait correspondant au bouquet de chaînes souhaitées. Seulement certaines chaînes internationales comme CNN, BBC, TV5 Monde ou ESPN sont incluses dans les bouquets. Pour capter d'autres chaînes, il vaut mieux s'abonner à un VPN. Plus d'infos ici : <https://www.lesnumeriques.com/vpn/quel-vpn-virtual-private-network-choisir-a140923.html>

4.9.3.1 La téléphonie mobile

Deux options principales s'offrent à vous :

- ✓ La carte prépayée : elle permet de contrôler efficacement sa consommation, puisque le système vous avertit quand votre crédit arrive à zéro. En revanche, le prix des communications est supérieur à un forfait mobile. Les cartes de recharges (*recargas*) s'achètent dans les supermarchés et dans de nombreuses épiceries de quartier (l'appareil téléphonique n'est bien sûr pas fourni avec). Votre passeport et un justificatif de domicile suffisent pour ouvrir une ligne.
- ✓ Le forfait : les tarifs et offres promotionnelles changeant régulièrement, rendez-vous directement dans les succursales ou sur internet pour comparer les offres. Nous vous conseillons de vous méfier des offres proposant un forfait limitant le nombre de GB, car en cas de dépassement, la facture peut s'avérer très lourde. Pour ouvrir une ligne, il vous faudra présenter une carte de crédit à votre nom, en plus du passeport et du justificatif de domicile.

4.9.3.2 Réparer son matériel électronique

Pour faire réparer sa télévision ou ses appareils d'électro-ménager, vous pouvez vous rendre à la petite boutique (nom ???) qui a pignon sur rue *vía Argentina*, au niveau de la *cabeza de Einstein*, dans le quartier de El Cangrejo.

Pour le matériel informatique et les smartphones, adressez-vous à **Salva Mi Maquina**, une entreprise de service de réparation d'ordinateurs créée par deux Français. 2 succursales existent, l'une à Bellavista (PH Seawaves), l'autre à San Francisco (via Porras & Av. 31 sur).

4.9.4 Le recyclage

Le recyclage n'est pas encore rentré dans les mœurs des Panaméens, et les bords des trottoirs sont trop souvent jonchés de débris, malgré les campagnes de sensibilisation *¡Prohibido tirar basura!* Néanmoins, de plus en plus d'initiatives et de centres se créent tous les jours, c'est pourquoi il est impossible d'en faire ici la liste exhaustive, mais voici les points importants à savoir :

- ✓ En-dehors des poubelles publiques de couleurs différentes selon le type de déchets, il existe une multitude de points de recyclage un peu partout dans les villes, et principalement à l'entrée des supermarchés. Le LFIP s'est aussi équipé de bacs de recyclage à l'entrée du lycée.
- ✓ Les supermarchés Riba Smith notamment ont un **collecteur d'huiles de friture** usagées devant l'entrée de la plupart de leurs magasins.
- ✓ **Centro de Acopio de Reciclables (CAR)** est un grand centre de recyclage installé à la Ciudad del Saber : outre les produits recyclables classiques comme le carton ou les plastiques, on peut aussi y apporter des plantes, des livres ou encore du petit mobilier – à négocier avec les employés du CAR. Certains produits réutilisables peuvent même être proposés à la vente après traitement. Attention, le centre ferme à 15h.

- ✓ **Ecospot Leafsink** en face du Multiplaza vía Israel est à la fois centre de collecte et point de vente de produits éco-responsables.
- ✓ Pour tout matériel électronique (ainsi que les piles), pensez aux magasins **Salva Mi Maquina** ;
- ✓ Les **piles usagées** peuvent aussi être rapportées dans la plupart des succursales de *la Casa de las Baterías* ;

Si vous ne souhaitez pas vous déplacer, certaines résidences sont équipées de station de recyclage, n'hésitez pas à demander au personnel administratif si c'est le cas. Une autre solution est de faire appel à une société qui vient récupérer à intervalle régulier les produits à recycler que vous aurez au préalable déposer dans une bannette prévue à cet effet (un exemple avec Leafsync : www.leafsync.com/).

Cas particulier du plastique :

Attention, tous les plastiques ne se valent pas, certains se recyclent facilement, alors que d'autres pas du tout ! La plupart des collecteurs récupèrent les plastiques numérotés 1 (bouteilles PET transparentes) et 2 (bouteilles plus épaisses de lessive, shampoing, etc.), d'autres bacs prennent également les numéros 4 (films emballages, sacs plastiques de caisse) et 5 (pots de yaourts et crèmes, bouchons, etc.). Pour tous les autres plastiques, la seule solution à date au Panama est de remplir des **botellas de amor** (des bouteilles PET n.1 remplies de morceaux de plastique non-recyclables) et de les jeter dans les collecteurs dédiés. Plus d'information sur Insta [@botellasdeamor_pa](https://www.instagram.com/botellasdeamor_pa)

Le recyclage, c'est aussi moins consommer d'emballage. Pensez aux boutiques **Eco Refill**, des magasins qui vendent leurs produits en vrac. Il existe 2 boutiques à date, à la Ciudad del Saber et à Panama Pacífico.

4.9.5 Faire du shopping au Panama

4.9.5.1 Les supermarchés

Le Panama possède de grands supermarchés de style américain, plutôt modernes et globalement bien organisés. La plupart des chaînes offrent des programmes de fidélité, ne soyez donc pas étonné si on vous demande à la caisse : *¿Acumula puntos?* Un simple enregistrement avec votre numéro de passeport ou votre numéro de téléphone vous permettra d'accumuler des points et donc des crédits ou remises. Elles proposent également quasi toutes un service de livraison à domicile.

Les principales chaînes de supermarchés sont :

- ✓ **El Machtetazo** possède les magasins les plus grands, dans lesquels on trouve vraiment de tout, de l'alimentation à la literie, en passant par les jouets pour enfants et la quincaillerie, tout cela à des prix très accessibles.
www.elmachtetazo.com/

- ✓ **Super 99** offre une large sélection de produits de base et est en général considérée comme une des enseignes les moins chères. Présente uniquement dans la capitale.
www.super99.com/
- ✓ **Rey** propose une grande sélection à prix raisonnables. L'enseigne se distingue en étant importatrice exclusive de la marque espagnole *El Corte Inglés* (dans un nombre limité de succursales cependant). Elle propose aussi des réductions en cas d'achat par lot de 4 produits.
www.smrey.com/
- ✓ **Riba Smith** offre une très large sélection de produits, y compris beaucoup de produits importés, ce qui explique son positionnement prix plus élevé.
www.ribasmith.com/
- ✓ Pour les familles, on peut également signaler la chaîne de magasins **PriceSmart**, spécialisée dans les gros conditionnements. Il faut obligatoirement souscrire à une carte du magasin pour y avoir accès, d'un coût annuel minimal de 42,80 \$.

En dehors de ces magasins existent une multitude de supermarchés plus ou moins grands, disséminés sur tout le territoire, et proposant les principaux produits de base.

À l'inverse, les enseignes **Deli Gourmet** et **Felipe Motta** sont des épicerie fines qui proposent des produits haut de gamme (alcools et vins, charcuterie, fromages etc.), de même que la boutique **Trésors de France** (située au 1^{er} étage du Multiplaza), spécialisée en produits français importés.

Un Toque Frances (Insta @untoquefrancespty) propose chaque semaine des menus traiteur ainsi qu'un catalogue de produits à emporter (pâtés, saucisses, lardons, poulet rôti, et même parfois du fromage à raclette !)

Du point de vue des boulangeries françaises, **Paul** est implanté depuis plusieurs années au Panama et compte à date 4 boutiques (Albrook Mall, Multiplaza, calle 50 et Pacific Center). De son côté, **Maison Kayser** a ouvert sa 1^{ère} boutique à l'aéroport de Tocumen début 2024, et devrait en ouvrir une 2^{ème} très prochainement au Multiplaza.

Organica est une coopérative en pleine croissance qui propose, comme son nom l'indique, des aliments biologiques, mais également des produits de soin ou de nettoyage écologiques, des couches recyclables, etc.

Super Kosher a plus de 50 années de service auprès de la communauté juive panaméenne, avec plus de 10 000 produits casher fabriqués au Panama, en Israël, aux États-Unis et en Europe.

Pour les fruits & légumes, hormis les supermarchés, il est très fréquent de croiser des vendeurs ambulants au bord des routes. Les mieux organisés aménagent l'arrière de leur camionnette ou installent leur marchandise sur des tréteaux, d'autres ouvrent simplement en grand le hayon de leur pick-up. Produits locaux et bas prix assurés.

D'autres *fruterías* existent « en dur », avec un choix beaucoup plus conséquent de produits, y compris dans certaines des herbes fraîches stockées dans des compartiments réfrigérés, à l'image des grandes *fruterías* **Donde Arvey** (vía Israel, av. Ramón Arias, calle 72 Este, en face de Plaza Albrook)

<https://www.petitfute.com/p46-panama/c650-produits-gourmands-vins/c1080-grande-surface-generaliste/>

Influencée par la culture nord-américaine, Panama City est dotée de plusieurs très grands centres commerciaux appelés *malls*, avec boutiques, banques, *food court*, opérateurs de téléphonie, espaces de loisirs etc. Grandes zones climatisées, ouvertes 7j / 7, vous y rencontrerez d'ailleurs de nombreuses familles panaméennes venant y passer les journées de week-end !

Il existe une multitude de petits *malls* qui quadrillent Panama City et l'ensemble des villes du pays, mais voici un aperçu des principaux :

✓ **Albrook Mall**

Le centre commercial d'Albrook est le plus vaste et le plus populaire de Panama City. De part sa situation géographique (accessible en métro, siège de la gare routière de la capitale), il est très prisé des touristes latino-américains, dont certains séjournent directement à l'hôtel Marriott du *mall*.

On y trouve plus de 700 boutiques, deux supermarchés (Super 99 et Xtra), un bowling, deux *food courts*, un cinéma, des banques, deux cliniques dentaires, etc. Certaines grandes enseignes sont aussi installées à l'extérieur du *mall*, sur les zones de parking, comme Novey ou Panafoto.

Pour mieux vous y retrouver et gagner du temps, le centre commercial est divisé en quartiers appelées *pasillos*, chacun étant caractérisé par un animal différent (*pasillo del pingüino*, *pasillo del elefante*...). Parking gratuit.

www.albrookmall.com

✓ **Multiplaza**

Mall très central et très agréable où vous trouverez un large choix de boutiques : les grandes marques internationales qui n'ont qu'une seule boutique à Panama s'installent en priorité au Multiplaza, à l'image de Bally ou Décathlon. Les marques de luxe sont regroupées dans la *Luxury Avenue* et plusieurs restaurants sont disséminés aux quatre coins du *mall*, loin de la *food court* plus populaire qui jouxte le cinéma.

www.multiplaza.com/panama

✓ **AltaPlaza Mall**

Grand centre commercial contemporain au nord de la ville, facilement accessible en voiture par le *Corredor Norte*, il regroupe beaucoup de marques internationales, une aire de restauration spacieuse, un cinéma et des aires de jeux *indoor* comme Crazy Park ou Bowland.

www.altaplazamall.com

✓ **Soho Mall**

Ouvert il y a moins d'une dizaine d'années sur la calle 50, Soho Mall se voulait la nouvelle référence du luxe et de la haute gastronomie. Malheureusement, suite à la faillite du principal promoteur immobilier, la plupart des enseignes ont fermé leurs portes. Reste un grand centre

commercial à moitié vide où ne subsistent que quelques grands noms du luxe comme Louis Vuitton ou Bottega Veneta, quelques restaurants et un Cinépolis VIP.

4.9.5.3 Artisanat et souvenirs

Du fait de sa diversité culturelle, le Panama regorge de produits artisanaux de qualité. Profitez de vos séjours dans les différentes provinces du pays pour refaire votre décoration ou gâter vos proches. L'autre option est de flâner dans les rues du Casco Viejo, ou de vous rendre dans un des centres d'artisanat, comme celui de Cardenas (le long de l'avenue Omar Torrijos Herrera) ou de Balboa (avenida Arnulfo Arias, proche de l'avenida de los Mártires).

L'une des plus belles galeries d'art de Panama City est sans conteste **Weil Art Gallery**, fondée par Carlos Weil. La plus grande se trouve calle 48, et une antenne existe avenida A dans le Casco. On y trouve beaucoup de peintures inspirées de l'histoire et des traditions du pays, ainsi que des exemplaires des bons de la Compagnie Universelle du Canal Interocéanique du Panama de Ferdinand de Lesseps.

La liste des produits *made in Panama* est trop longue pour en présenter l'exhaustivité ici, mais en voici un petit aperçu :

- ✓ Le chapeau appelé **panama** est en réalité d'origine équatorienne. Ce sont les ouvriers venus travailler sur le chantier du canal, ainsi que le président américain Theodore Roosevelt arborant lui-même un magnifique panama lors de l'inauguration du canal, qui contribuèrent à démocratiser ce chapeau. La qualité dépend en grande partie de la finesse du tissage des feuilles de palmier. On trouve les plus basiques à 20 \$, mais le prix peut monter à plusieurs centaines de dollars.
- ✓ La communauté indigène des Guna excelle dans l'art des **molas**, ces carrés de tissu colorés cousus ensemble pour former des figures géométriques ou bien encore des oiseaux, tortues de mer ou poissons de toutes sortes. Les femmes gunas utilisent les molas pour se vêtir, mais ils sont du plus bel effet sur un sac en toile ou encore tout simplement accrochés au mur comme décoration.
- ✓ La communauté indigène des Embera, quant à elle, possède un artisanat multiple, dont des objets sculptés en **cocobolo** (un bois tropical de la région), des mini-figurines taillées dans la **tagua** (l'ivoire vénégal) en forme d'animaux et des bijoux en perles multicolores.

Les plaisirs gustatifs ne sont pas en reste. On peut citer par exemple :

- ✓ **Rhum Abuelo** : la production de canne à sucre panaméenne donne une petite collection de rhum dont le plus connu est Abuelo, produit sur la péninsule d'Azuero non loin de Chitré.
- ✓ **Café Geisha** : réputé comme le meilleur café du monde, il est produit dans les montagnes autour de Boquete et du volcan Barú, dans la région de Chiriquí. Outre le Geisha, on y récolte plusieurs variétés, selon votre budget et votre goût.

- ✓ Le **chocolat** est issu des fermes de **cacao** des provinces de Chiriquí et de Bocas del Toro.
- ✓ Le Panama a aussi une petite production de **tabac**, dont les cigares sont vendus dans quelques boutiques de la capitale.

4.9.5.4 *Achats sur internet*

On l'a dit, le système de livraison de courrier à domicile comme il existe dans la quasi-totalité des pays du monde n'a pas son équivalent au Panama. Mais les achats sur internet sont quand même possibles. Si vous achetez un produit sur un site panaméen, aucun problème, vous serez directement livré chez vous par coursier.

En revanche, si la marchandise arrive de l'étranger, il faudra passer par une **PO Box**. C'est le terme qui désigne les entreprises spécialisées dans l'acheminement des commandes, par avion ou par bateau, depuis une plateforme logistique le plus souvent basée à Miami. Il existe une multitude de PO Box au Panama, il faut avoir créé son compte auprès de l'entreprise que vous aurez choisie au préalable avant de passer commande.

Remarque : une fois le compte activé, vous pourrez vous en servir à chaque fois.

5 PANAMA ACCUEIL & VOUS

De septembre à juin, l'association des francophones de Panama organise tous les mois un Café Accueil et un Apéro Rencontre. En plus de ces deux rendez-vous mensuels, l'association anime des activités régulières (lecture, couture, marche, jeux de sociétés...) ou plus ponctuelles.

Pour vous tenir informé sur toutes ces dates, consultez notre site internet et abonnez-vous à notre newsletter et à nos pages Instagram ou Facebook.

Vous pouvez aussi nous écrire afin de recevoir la newsletter mensuelle : panamaaccueil@gmail.com

L'association est toujours en recherche de bénévoles, n'hésitez pas à rejoindre l'équipe.

A bientôt !