Durant des siècles, le Ladakh a évolué selon ses propres valeurs. En 1974, la région est ouverte soudainement au monde extérieur. A cette date, le gouvernement indien entame un processus de développement planifié, incluant tourisme, education à l'occidental et utilisation de produits chimiques dans l'agriculture, entraînant une dépendance aux transports et énergies fossiles pour tous les besoins vitaux des Ladakhis. Ceci impliqua de nombreux changements au Ladakh, incluant la malbouffe, l'introduction de produits de consommation en plastique, de produits toxiques (tels que les pesticides et l'amiante), la pollution et le chômage. Véhiculés par les médias de masse, ces changements répandent par ailleurs l'idée que la vie occidentale est infiniment meilleure que la vie ladakhie.

Un touriste peut dépenser en un seul jour, le budget annuel d'une famille ladakhie, faisant ressentir aux Ladakhis que leur mode de vie est pauvre et arriéré. Involontairement, les touristes peuvent renforcer ce sentiment en s'attendant à trouver au Ladakh des biens et services à l'occidental et en s'indignant des salaires locaux comparativement peu élevés, faisant l'erreur de ne pas reconnaître les énormes différences du coût de la vie.

Ces interpretations sont faussées dues à une information incomplète. Une meilleure connaissance de ce qui se passe sur notre planète est essentielle aux Ladakhis afin de prendre les decisions judicieuses pour leur avenir. De même, les visiteurs peuvent apprendre beaucoup du mode d'organisation traditionnel et des changements se produisant au nom du développement. Paradoxalement, une information plus complète ainsi qu'une communication plus directe entre touristes et Ladakhis peut contribuer au respect mutuel de sa propre culture.

Si vous observez les conseils suivants, vous aidez – directement et/ou indirectement – à maintenir le respect que les Ladakhis ont pour leur propre culture et leur mode de vie et vous minimisez les effets négatifs du tourisme sur l'environnement local.

Quelques conseils pour les visiteurs

Quel que soit votre statut économique dans votre pays d'origine, au Ladakh, vous êtes relativement riches. Efforcez-vous de présenter une image juste en décrivant votre vie quotidienne. Mentionnez les réalités sociales, les sans-abri, l'inflation des prix, le stress, la pollution, aussi bien que les mouvements croissants pour contrecarrer ces situations.

Soutenir l'économie locale

• Choisissez autant que possible des aliments locaux issus de l'agriculture biologique, que ce soit au restaurant ou en faisant vos emplettes.

• Tentez d'éviter les produits des multinationales telles que Nestlé, Coca-cola, Pepsi, etc..., qui contribuent à détruire les économies locales du monde entier.

• Préférez l'artisanat local et soutenez les restaurants, chambres d'hôtes, agences de randonnée et boutiques locales ladakhis, afin que l'argent que vous dépensez demeure dans la région.

• Informez-vous des taux et prix courants afin de payer un prix juste. En payant trop, vous contribuez à l'inflation. En payant trop peu, vous privez le marchand d'une juste rétribution. Les compagnies de voyage et le personnel des offices de tourisme sont de bonnes sources d'information sur les prix du moment.

Protéger l'environnement du Ladakh

• Dites "NON" au plastique. Il cause d'importants problèmes pour lesquels il n'existe pas de solutions miracles: stocké ou brûlé, il reste polluant et dangereux pour la santé. Evitez les bouteilles d'eau importées; remplissez vos bouteilles avec de l'eau bouillié ou filtrée, ou traitez-la vous-même (filtres, iode, ...). Evitez les aliments et les produits emballés en plastique.

• Préservez l'eau: utilisez les toilettes sèches traditionnelles (elles existent chez nombreuses chambres d'hôtes familiales – il suffit de le demander), plutôt que les "toilettes à chasse d'eau". Ne jetez rien de non-biodégradable ou de toxique dans les toilettes. Utilisez des savons naturels et amenez vos affaires sales aux laveries respectueuses de l'environnement.

• Economisez l'énergie: utilisez des douches dont l'eau est chauffée par l'énergie solaire, sinon encouragez les propriétaires d'hôtels et de chambres d'hôtes à en installer. Encouragez les établissements qui utilisent une électricité issue de sources renouvelables.

Sensibilité culturelle

• En général, les shorts, dos et épaules à découvert ne sont pas appréciés, et les démonstrations d'affection en publique (baisers, se tenir la main ...) sont désapprouvées.

• Il est poli d'acceptez et d'offrir un présent des deux mains.

• Ne pointez pas du doigt mais de la main les objets religieux.

• Les objets religieux (livres, statues, ...) ne sont jamais posés au sol. Vous risquez d'offenser les gens en laissant des cartes postales, des guides de voyages etc... contenant des dessins ou photos à caractère religieux à même le sol.

• Ne dirigez pas vos pieds vers les gens, les objets religieux, les tables ou la nourriture...

• Il est impoli d'accepter trop vite de la nourriture ou des boissons.

• N'échangez pas vos cuillères et fourchettes. Il est impoli de goûter avec les couverts utilisés pour la cuisine.

• Demandez toujours avant d'entrer dans un jardin, une maison, ... et avant de prendre des photos.

• N'encouragez pas les enfants à mendier en leur donnant de l'argent, c'est ainsi que la mendicité s'installe dans le monde.

• La vente et l'achat de *thankas* anciens, statues et autres objets religieux sont interdits, il y a des restrictions sur l'achat et la vente d'objets de plus de cent ans.

La randonnée responsible

• Planifiez consciencieusement votre randonnée avec votre agence avant le départ afin de minimiser les impacts sur l'environnement.

• Eliminez les possibilités de déchets sur les chemins ou de retour à Leh en achetant votre nourriture en vrac, enveloppée dans un sac en tissu ou en papier.
• Choisissez une agence de randonnée qui a fait de l'écologie et du respect culturel une priorité.
• Tentez d'être auto-suffisant quand vous passez dans les villages. En effet, les habitants cultivent généralement juste assez pour subvenir à leurs besoins. Ne dépendez pas d'eux pour la nourriture ou le combustible.
• Le bois est une ressource extrêmement rare, donc, ne l'utilisez pas !
• Le Ladakh a un système unique de médecine traditionnelle. Tous ses ingrédients proviennent de la nature et chaque élément de l'écosystème est un médicament potentiel. S'il vous plait, évitez de ramasser toute plante, fleur ou roche.
• Enterrez les déchets biodégradables sur place.
• Demandez à vos guides et cuisiniers de respecter ces conseils.

Monastères et autres sites religieux
Le prix d'entrée des monastères sert à leur entretien et à leur restauration, ainsi qu' à la construction de nouveaux sites. S'il vous plait, souvenez-vous que les monastères sont des lieux sacrés et observez les conseils suivants:

• Habillez-vous respectueusement.
• Otez toujours vos chaussures avant d'entrer dans un lieu de culte.
• Abstenez-vous de fumer, boire de l'alcool ou de cracher.
• Ne touchez jamais aux statues, livres, *thankas* ou autres objets religieux.
• Ne dérangez pas les moines durant la prière. Souvenez-vous que, dans les monastères, les festivals ne sont pas des danses folkloriques, mais d'importants rituels. Si vous prenez des photographies, soyez discrets.
• Respectez les signes vous demandant de ne pas utiliser de flash dans les monastères, cela pouvant endommager les fresques murales.
• Lorsque vous passez le long d'un monastère, d'un chorten ou d'un mur *mani*, passez toujours à gauche (contournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre, gardez- les à votre droite).
• Ne bougez jamais les pierres des murs *mani*.

Soutenez les associations locales qui travaillent à promouvoir et préserver la culture traditionnelle et un mode de vie durable
• Visitez le centre du Groupe pour un Développement Ecologique du Ladakh (LEDeG) pour apprendre sur les énergies renouvelables et autres technologies appropriées.

Cette brochure a été réalisée pour le Ladakh Project par Local Futures, une association internationale qui est actif au Ladakh depuis plus de 3 décennies. Directrice, Helena Norberg-Hodge, et le LEDeG étaient lauréats le Prix Nobel Alternatif. Elle est l'auteur de *Ancient Futures: Learning from Ladakh*, qui, avec le film du même titre a été traduit en plus de 50 langues.

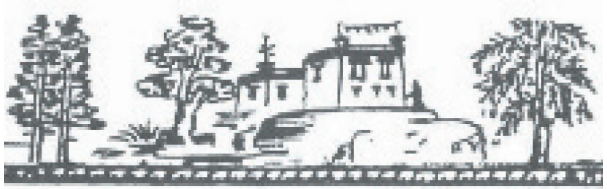
Les programmes de Local Futures locales favorisent une meilleure compréhension sur les causes profondes de la fracture culturelle et écologique, tout en explorant les solutions stratégiques à tous niveaux: de l'échange culturel profond aux activités de la communauté et de renforcer l'économie locale.

Pour plus d'informations sur Local Futures s'il vous plaît visitez: www.localfutures.org

Venez voir les films *Ancient Futures* et *L'Economie du Bonheur* chaque jour (sauf le dimanche) au centre Women's Alliance of Ladakh (WAL) à Leh à 14h00. Les séances sont suivies d'une discussion dirigée par le personnel et les bénévoles de Local Futures.

Voyager Responsable au Ladakh

Quelques conseils pour les visiteurs



The Ladakh Project

LOCAL FUTURES

www.localfutures.org