QUITO ACCUEIL

GUIDE D'ACCUEIL

Version 2024 / 2025

Lettre de la présidente de Quito Accueil

Chers compatriotes, chers amis,

C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue à Quito, capitale nichée au cœur des Andes, riche de son histoire, de sa culture et de l'hospitalité de ses habitants. Que vous arriviez pour quelques mois ou pour plusieurs années, ce guide d'accueil a été pensé pour vous accompagner dans vos premiers pas, vous aider à vous repérer et à vous intégrer sereinement dans votre nouvelle vie équatorienne.

S'expatrier, c'est s'ouvrir à l'inconnu, parfois avec enthousiasme, parfois avec appréhension. Notre communauté française ici à Quito est soudée, bienveillante et toujours prête à tendre la main aux nouveaux arrivants. Vous y trouverez du soutien, des conseils pratiques, des liens d'amitié, et j'espère, très vite, un véritable sentiment d'appartenance.

Ce guide est le fruit du travail collectif de bénévoles engagés, désireux de transmettre leur expérience et leurs bons plans. Vous y trouverez des informations essentielles sur la vie quotidienne, les démarches administratives, l'éducation, la santé, les loisirs et bien plus encore.

Toutes les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif et n'engagent en rien la responsabilité de Quito Accueil.

Je vous encourage à participer activement à la vie de notre communauté. Rejoignez-nous lors des événements culturels, des rencontres conviviales : plus nous serons nombreux à nous impliquer, plus notre communauté gagnera en richesse et en dynamisme.

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une belle installation, de belles découvertes, et une intégration pleine de succès.

Bien chaleureusement,
Christine MATHIEU

Présidente de QUITO ACCUEIL

SOMMAIRE

Lettre de la présidente de Quito Accueil....2
QUITO ACCUEIL....6
QUELQUES DONNÉES SUR L'ÉQUATEUR ET QUITO....8
Généralités :....8
Les fêtes en Équateur :....10
Les fêtes locales incontournables....11
Us et coutumes / Savoir-vivre :....11
Quito :....13
INSTITUTIONS ET FORMALITÉS ADMINISTRATIVES....15
Ambassade et consulat....15
L'inscription consulaire....15
Petite enfance....16
Scolarité....17
Institutions étrangères et formalités administratives équatoriennes....18
Obtention de la carte de résident....18
Visa....18
S'INSTALLER....19
Ouverture d'un compte bancaire :....19
Transfert d'argent :....19
Électricité :....19
Gaz :....20
Eau :....20
Tri sélectif :....20
Téléphones portables :....20
Internet :....21
SE LOGER....22
Où trouver un logement à Quito ?....22
Quel budget pour se loger à Quito ?....22
Où rechercher un logement à Quito ?....23
Les sites Internet....23
Les groupes Facebook....23
Les agences immobilières....23
Comment louer à Quito ?....23
SE DÉPLACER....24
En voiture :....24
Pico y Placa :....24
Formalités liées à la conduite :....25
En cas de problème en voiture :....25
Transports en commun urbains :....25
Métro....26
Vélo....27
Conseils aux voyageurs :....27
VIE PRATIQUE....28
Équiper son logement :....28
Meubles, électroménager, décoration, jardin et bricolage....28
Shopping :....28
Marché artisanal de la MARISCAL....29
Tianguez....29
Parque El Ejido....29

Esthétique et salons de coiffure :.....30
Drogueries et herboristeries :.....30
Laboratoires photos :.....30
Informatique :.....30
ALIMENTATION.....31
Marchés :.....31
Commerces de proximité :.....32
Grandes et moyennes surfaces :.....32
Courses en ligne et livraison à domicile :.....32
Alimentation bio :.....32
Les boulangers et pâtissiers français en Équateur :.....33
La Cuisine en Équateur :.....34
Quelques spécialités.....34
Boissons.....36
Petit lexique pour le restaurant.....37
SANTÉ.....39
Considérations générales :.....39
Vaccination :.....39
Mal des Montagnes.....39
Amazonie :.....40
Malaria / Paludisme.....40
Dengue.....40
Fièvre jaune.....40
Zika.....40
Recommandations sanitaires :.....41
Coordonnées des professionnels de santé :.....41
Hôpitaux.....41
Hôpitaux publics :.....41
Hôpitaux privés :.....41
Médecins.....41
Pharmacies.....41
LOISIRS.....42
Restaurants :.....42
Activités à Quito :.....42
Loisirs créatifs.....42
Sport.....42
Sorties culturelles.....43
EXERCER UNE ACTIVITÉ.....44
Comprendre le marché de l’emploi en Équateur :.....44
Les secteurs qui recrutent en Équateur :.....44
Les outils pour rechercher un emploi en Équateur :.....45
Les conditions d’entrée en Équateur :.....45
Que savoir sur le contrat de travail en Équateur :.....46
Connaître les conditions de travail en Équateur :.....46
Où travailler en Équateur ?.....47
Qu’en est-il de la culture professionnelle équatorienne ?.....47
FORMATION À DISTANCE.....48
Pour les adultes :.....48
Pour les enfants :.....48
BÉNÉVOLAT / VOLONTARIAT.....49
- Préservation de l'écosystème.....49
- projets éducatifs et sociaux.....49

ANIMAUX DE COMPAGNIE.....50
NUMÉROS D’URGENCE.....51

QUITO ACCUEIL

QUITO ACCUEIL est une association dont le but est de créer du lien social pour la communauté des expatriés français, francophones et pour les francophiles à Quito. Près de 80 familles de nationalités différentes y adhèrent.

Créée en 2004, l'Association QUITO ACCUEIL permet aux nouveaux venus de découvrir Quito et ses alentours, au travers d'**activités** variées (culturelles, artistiques, sportives, ….). Elle est exclusivement gérée par des **bénévoles**.
QUITO ACCUEIL est membre de la FIAFE – Fédération Internationale des Accueils Français et Francophones d'Expatriés (www.fiafe.org).
La FIAFE est un **réseau international** de **160 Accueils** présents dans **90 pays**, uniquement animés par des bénévoles.

La FIAFE et ses accueils sont **apolitiques** et non **confessionnels** ; ils rassemblent 10 000 bénévoles et 100 000 membres.

Adhérer à QUITO ACCUEIL, c'est :

- recevoir des conseils et de l'aide pour vivre en Équateur ;
- accueillir la communauté française, francophone et francophile de Quito. Tout est mis en œuvre pour créer du lien ;
- soutenir le bon fonctionnement de l'association ;
- participer aux rencontres, activités culturelles, activités sportives, déjeuners, apéros, ateliers créatifs pour de belles rencontres et partage d'expériences ;
- découvrir Quito via des visites et conférences exclusives à des tarifs négociés pour ses adhérents ;
- soutenir des associations et projets solidaires en Équateur.

Chaque année, en octobre, les adhérents élisent le nouveau bureau qui va gérer le quotidien de l'association pendant un an. Une année dédiée à garantir aux adhérents une intégration réussie en Équateur, et une année pour entreprendre des projets et améliorer les services de l'association.

Assemblée générale annuelle du 3 octobre 2024 à la résidence de France
En présence de Philippe Létrilliart, ambassadeur de France en Équateur et son épouse, et du consul.

De gauche à droite : Jaime Erazo - Régis Malie, consul – Rebeca Maldonado – Magdalena Richou - Rocio Almeida –
Philippe Létrilliart, ambassadeur de France en Équateur et Valérie Bettios-Létrilliart – Christine Mathieu – Regina Maalouf – Liz Barriga Lalama - Hicham Maih - Solimar Herrera Garces

Le nouveau bureau

De gauche à droite : Jaime Erazo, vice-président, Solimar Herrera Garces, trésorière, Christine Mathieu, présidente, Regina Maalouf, relations publiques, Rocio Almeida, secrétaire.

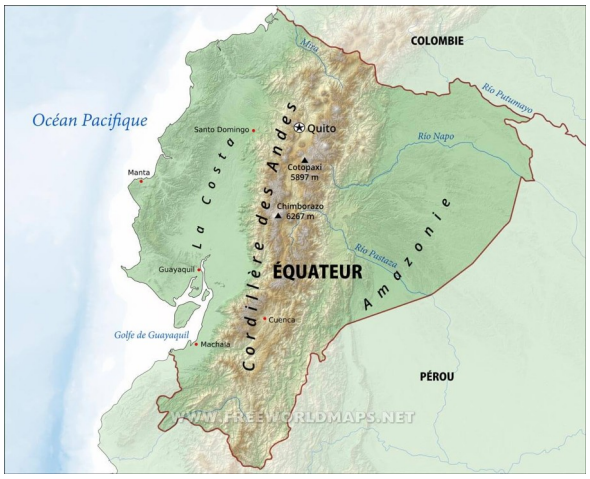
Le bureau est composé de cinq membres :
- Christine MATHIEU, présidente
- Jaime ERAZO, vice-président
- Solimar HERRERA GARCES, trésorière
- Rocio ALMEIDA, secrétaire
- Regina MAALOUF, relations publiques.

Les membres du bureau, tous bénévoles, coordonnent la vie de l'association en se réunissant au moins une fois par mois dans la bonne humeur, et donnent de leur temps chaque semaine pour organiser les différentes activités.

Les bénévoles de demain
Si l'aventure vous tente, rejoignez-nous ! Vous y trouverez du plaisir, du fun, vous pourrez y créer du lien, mener à bien un projet. Un accueil tient une importance particulière dans une expatriation, et vous pourrez ainsi partager à votre tour.

QUELQUES DONNÉES SUR L'ÉQUATEUR ET QUITO

Généralités :



La République de l'Équateur est un pays Andin partageant une frontière terrestre au nord-est avec la Colombie et au Sud avec le Pérou. Elle se situe à l'ouest du Pacifique.

Le pays, d'une surface de 250 000 km² (la moitié de la France), situé sur l'Équateur, est divisé en **quatre régions** :

- **La Costa** (la côte) qui s'étire sur 800 km à l'ouest.
- **La Sierra** : deux chaînes de montagnes parallèles qui se déploient sur 600 km dans une direction nord-sud, avec quelques volcans spectaculaires, le Cotopaxi (5897 m) et le Chimborazo (6310 m), l'altitude moyenne de cette région est 2500 m.
- **L'Amazonie** : 50% de la surface du pays (mais 2% de l'ensemble de l'Amazonie). La plus difficile d'accès.
- **Les îles Galápagos** : un archipel de 18 îles dont 6 principales. À 965 km à l'ouest dans le pacifique.

Les principales villes sont **Quito** (capitale, 2.1 millions d'habitants) ; **Guayaquil** (3,2 millions d'habitants) et **Cuenca** (0.7 million d'habitants).

Politique :

L'Équateur est une république démocratique à régime présidentiel :

1. **Président** : Le président de la République est à la fois chef de l'État et chef du gouvernement. Il est élu au suffrage universel direct pour un mandat de quatre ans, renouvelable une fois. Le président actuel est Daniel NOBOA.

2. **Assemblée nationale** : Le pouvoir législatif est exercé par l'Assemblée nationale, composée de 151 membres élus au niveau provincial pour un mandat de quatre ans.

Démographie :

La population est de **18 millions** d'habitants dont la moitié sur la région côtière.

Économie :

Pib 123 Md de USD, Pib/ha 6300 USD. (chiffres de 2023)

L'économie de l'Équateur est diversifiée mais reste fortement dépendante de l'exportation de pétrole et de produits agricoles.

1. **Pétrole** : (46 % des exportations du pays). L'Équateur est un important producteur de pétrole, mais cette dépendance rend l'économie vulnérable aux fluctuations des prix mondiaux.

2. **Industrie minière** : extraction de l'or et de l'argent.

3. **Agriculture** : (25% des exportations). L'agriculture contribue de manière significative à l'économie : exportations de bananes, de fleurs coupées, de crevettes, et d'autres produits agricoles. On trouve toute l'année fruits et légumes variés produits localement.

4. **Tourisme** : le pays dispose d'un potentiel touristique important grâce à sa flore, sa faune et son patrimoine.

5. **Dollarisation** : depuis la crise bancaire de la fin des années 1990, l'Équateur utilise le dollar américain comme monnaie officielle, ce qui a contribué à stabiliser l'économie.

Risques naturels :

1. **Tremblements de terre :** en raison de sa position sur la zone de subduction où la plaque de Nazca plonge sous la plaque sud-américaine, l'Équateur est fréquemment touché par des tremblements de terre.

2. **Éruptions volcaniques :** l'Équateur compte de nombreux volcans actifs, notamment le Cotopaxi, le Tungurahua et le Guagua Pichincha. Les éruptions volcaniques peuvent causer des dégâts importants et des éruptions de cendres. La dernière éruption (Cotopaxi) date de 2022.

3. **Inondations :** les fortes pluies et les débordements de rivières peuvent provoquer des inondations, surtout dans les zones urbaines comme Quito.

4. **Glissements de terrain :** les tremblements de terre et les fortes pluies peuvent également déclencher des glissements de terrain, surtout dans les zones montagneuses.

5. **Ouragans et tempêtes tropicales :** bien que moins fréquents, les ouragans et les tempêtes tropicales peuvent également affecter les côtes équatoriennes.

Les fêtes en Équateur :

L'Équateur est riche en fêtes et festivals colorés qui reflètent sa diversité culturelle.

1. **La Semaine Sainte (mars/avril) :** cette période est marquée par des processions et des célébrations religieuses, notamment à Quito.

2. **La Toussaint (Día de los Difuntos)** est célébrée le 2 novembre et c'est une fête importante pour honorer les défunts. Une tradition très spéciale liée à cette fête est la préparation des guaguas de pan (pains en forme de figurines de bébés) et de la colada morada (boisson traditionnelle).

3. **Navidad (Noël)** : Noël est une fête familiale majeure en Équateur. Les célébrations incluent des décorations de Noël, des crèches, des chants (villancicos), et la traditionnelle messe de minuit (Misa del Gallo). Les familles se réunissent pour partager un repas festif, souvent composé de dinde, de cochon de lait et de divers desserts.

4. **Año Viejo** : la fin de l'année est marquée par la tradition de "Año Viejo". Les Équatoriens fabriquent des poupées de chiffon ou de carton appelées "monigotes"

ou "años viejos", souvent représentant des personnages politiques, des célébrités ou des figures populaires de l'année écoulée. Ces effigies sont ensuite brûlées à minuit pour symboliser la fin des mauvais moments de l'année passée et accueillir la nouvelle année avec de bonnes intentions.

Les fêtes locales incontournables

1. Les **Fêtes de Quito** se tiennent chaque année le **6 décembre** pour commémorer la fondation de la ville en 1534. La semaine qui précède est très festive avec défilés, festivals.

2. **Diablada de Píllaro (janvier) :** cette fête met en scène des danseurs déguisés en diables pour célébrer l'origine indigène et la résistance face aux colonisateurs espagnols.

3. **Carnaval (février) :** le carnaval équatorien est célèbre pour ses batailles d'eau, mais aussi de la farine, des œufs et d'autres objets.

4. **Inti Raymi (juin) :** une fête du soleil célébrée par les peuples indigènes des Andes pour marquer la renaissance et la fin des récoltes.

5. **Fête des fleurs et des fruits (février) :** organisée à Ambato, cette fête célèbre les fruits et les fleurs du pays avec des défilés, des spectacles et des spécialités culinaires.

6. **Fête de la Pachamama (août) :** une célébration en l'honneur de la Terre-Mère, incluant des rituels pour remercier la nature pour les moissons.

<u>Us et coutumes / Savoir-vivre</u> :

Les règles de savoir-vivre en Équateur sont influencées par la culture locale et varient selon les contextes. Voici quelques conseils pour respecter les coutumes et les normes sociales équatoriennes :

1. **Salutations :**
   - Serrer la main fermement lorsqu'on rencontre quelqu'un pour la première fois.
   - Les amis proches et la famille peuvent s'embrasser sur la joue en guise de salutation.
   - Utiliser des titres formels tels que "Señor" (Monsieur), "Señora" (Madame), et "Señorita" (Mademoiselle) suivis du nom de famille, surtout dans un contexte professionnel.

2. **Respect des aînés :**
   - Accorder une grande importance au respect des personnes âgées.
   - Utiliser des formules de politesse comme "por favor" (s'il vous plaît) et "gracias" (merci).

3. **Ponctualité :**
   - La ponctualité est appréciée dans un contexte professionnel, mais les rassemblements sociaux peuvent être plus flexibles.

4. **Repas et convivialité :**
   - Attendre que l'hôte vous serve ou vous invite à commencer avant de manger.
   - Il est poli de goûter à tout ce qui est offert.
   - Complimenter les plats et remercier l'hôte à la fin du repas.

5. **Cadeaux :**
   - Apporter un petit cadeau comme des fleurs, des chocolats ou une bouteille de vin lorsqu'on est invité chez quelqu'un.
   - Éviter d'offrir des ciseaux ou des couteaux, car ils sont considérés comme des signes de coupure des liens d'amitié.

6. **Communication :**
   - Les Équatoriens apprécient les conversations polies et courtoises.
   - Éviter les sujets controversés comme la politique et la religion à moins de bien connaître tes interlocuteurs et d'y être invité.

7. **Traditions et respect** :
   - Respecter les coutumes et traditions locales, surtout lors des fêtes et événements culturels.
   - Montrer de la sensibilité envers les croyances et les pratiques religieuses.

Quito :

La capitale de l'Équateur, est située dans les Andes à une altitude de 2 850 mètres, ce qui en fait la capitale la plus élevée au monde. La ville est célèbre pour son centre historique, un site du **patrimoine mondial de l'UNESCO**, qui abrite des églises coloniales, des places animées et des bâtiments historiques magnifiquement préservés. Quito est également connue pour ses vues imprenables sur les montagnes environnantes et pour être un centre culturel avec de nombreux musées, galeries et festivals.

Parmi les trésors que la ville a à offrir, on trouve plusieurs musées et quartiers emblématiques qui méritent une visite. Vous allez vous régaler !

1. **Quartiers principaux**

Le **Centro Histórico** est le cœur historique de Quito, avec ses rues pavées et ses bâtiments coloniaux magnifiquement préservés, offrant une plongée dans le passé de la ville. Le quartier de **la Mariscal** est animé, avec de nombreux restaurants, bars et boutiques, parfait pour ceux qui cherchent à découvrir la vie nocturne de Quito.

La Floresta est un quartier verdoyant avec de nombreux parcs et espaces verts, idéal pour se détendre et profiter de la nature en ville. **Chimbacalle** est un quartier résidentiel qui offre une atmosphère plus tranquille et authentique. Enfin, **la Colina**, situé sur une colline, offre une vue panoramique imprenable sur Quito et ses environs.

2. Musées principaux

Le **Museo Templo del Sol Pintor** Ortega Maila est situé à Mirador Volcán Pululahua et offre une immersion dans l'art et la culture indigène. **L'Intiñan Equator Museum** est connu pour ses expériences interactives sur l'équateur, offrant une perspective unique sur cette ligne imaginaire. **La Casa Museo Guayasamín** et **La Capilla del Hombre**, deux institutions dédiées au peintre et sculpteur Oswaldo Guayasamín, présentent une collection impressionnante d'œuvres d'art qui retracent l'histoire et les luttes des peuples autochtones d'Amérique latine.

Pour ceux intéressés par l'art précolombien, le **Casa del Alabado Museum of Pre-Columbian Art** propose une vaste collection d'artefacts. Le **Museo de la Ciudad**, installé dans une demeure coloniale du XVIe siècle, raconte l'histoire de Quito à travers ses expositions. Le **Museo Nacional del Banco Central** rassemble des pièces historiques datant de la préhistoire équatorienne. Enfin, le **Palacio de Carondelet - Museo de la Presidencia**, situé dans le palais présidentiel, offre un aperçu de l'histoire politique de l'Équateur**.**

Tableau des distances entre les principales villes équatoriennes

Ville	Quito	Guayaquil	Cuenca	Santo Domingo	Machala
Quito		280 km	450 km	500 km	600 km
Guayaquil	280 km		350 km	200 km	150 km
Cuenca	450 km	350 km		400 km	500 km
Santo Domingo	500 km	200 km	400 km		300 km
Machala	600 km	150 km	500 km	300 km	

Ces distances sont approximatives et peuvent varier en fonction des routes empruntées. Attention : les moyennes horaires dépassent rarement les 60 km/ h. donc par exemple Quito/Cuenca 8 heures ; Quito/Guayaquil 8 heures.

Langues :

Espagnol. Peu de gens pratiquent l'anglais, encore moins le français.

INSTITUTIONS ET FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Institutions et formalités administratives françaises :

Ambassade et consulat

L'ambassade de France et le consulat se situent à l'adresse suivante :
Av. 6 de Diciembre y Boussaingault, Quito – Edificio Torre 6, piso 10
Numéro unique de téléphone 24h/24h : (+593) 2 294 38 00.
Il faut passer par le site Internet pour prendre des rendez-vous. Le délai n'est habituellement pas très important.
https://ec.ambafrance.org/consulat

Pour toute urgence concernant un ressortissant français (nuit, week-end et jours fériés), composer le :

- 099 164 6118 depuis l'Équateur,
- 00 593 (9) 9164 6118 depuis la France.

L'inscription consulaire

Il est vivement conseillé, en particulier pour des raisons de sécurité, de vous inscrire à votre arrivée sur le registre des Français établis hors de France ; cette inscription est gratuite et se fait dorénavant en ligne.

Depuis le 1er janvier 2019 et la mise en place du registre électoral unique, il n'est plus possible de voter à la fois en France et en Équateur ; il convient alors de choisir entre une inscription sur la liste électorale consulaire (vote pour les élections nationales et celle des conseillers consulaires) et une inscription sur la liste électorale d'une commune en France.

Union Européenne
https://www.eeas.europa.eu/equateur_fr

Petite enfance

- **Crèches et garderies** sont souvent privées et de bonne qualité dans les grandes villes.
- **Langues parlées** : espagnol majoritairement, mais certaines structures proposent une approche bilingue (espagnol/anglais voire français).
- **Tarifs** : varient selon les structures, généralement entre 150 et 400 USD/mois.
- **Structures francophones** :
  Alliance Française de Quito et de Cuenca : parfois des ateliers pour les tout-petits.

Nous vous proposons à titre indicatif une sélection de jardins d'enfants :

- PLAYTIME
Téléphone : +59322409655 (Quito) / 02 289-5789 (Cumbaya)
Adresse Quito: De las Orquídeas Lote 1 y de los Guayacanes.
www.playtimeecuador.com
Âge : de 3 mois à 3 ans
Plages horaires de la garde : 9h à 13h ou 9h à 17h (uniquement Quito)

- PIERROT ATELIER
Téléphone : +593 99 870 0320
Adresse : Valladolid N24-735 y Coruña (Sector Hotel Quito),
Mail: pierrot_atelier@yahoo.com
www.lepierrotatelier.com/
Âge : de 1 an à 3 ans
Plages horaires de la garde : 8h-12h (option jusqu'à 17h : contacter la directrice)
P.S. : les éducateurs parlent le français.

- CAPULLOS CENTRO INFANTIL
Téléphone : +593 98 439 7135
Adresse : Centro comercial El Bosque, Cochapamba sur, Francisco de la pita y segunda transversal Oe765, Quito
Âge : de 3 mois à 3 ans
Plages horaires de la garde : 7h30 à 13h30 ou 7h30 à 15h ou 7h30 à 17h30.

- NOUNOU

Il est assez facile de se faire aider sur place et le recours à une garde à domicile (nounou) est possible. Attention cependant, il est indispensable de prendre toutes les recommandations nécessaires sur la personne que vous souhaitez embaucher. Et selon l'accord que vous allez trouver, il sera obligatoire de la déclarer auprès de la sécurité sociale équatorienne. Ces formalités obligatoires peuvent s'avérer fastidieuses.

Scolarité

Trois options principales :

a) Écoles publiques
- Gratuites pour tous mais enseignement exclusivement en espagnol.
- Moins recommandées pour les familles expatriées, surtout au début.

b) Écoles privées locales
- Meilleure qualité d'enseignement, souvent bilingues (espagnol/anglais).
- Tarifs : entre 200 et 700 USD/mois.

c) Écoles internationales
- Lycée La Condamine à Quito (AEFE) : enseignement français homologué.
- Autres écoles internationales : The American School, British School à Quito et Guayaquil.

Le Lycée franco-équatorien La Condamine

La Condamine : créé en 1967, le Lycée franco-équatorien La Condamine, dont l'appellation recouvre en fait une École, un Collège et un Lycée, est un établissement binational qui suit les programmes scolaires français et équatorien conduisant aux deux baccalauréats. Il dispose aussi d'une section internationale anglais. Les cours sont payants mais des bourses sont disponibles sous réserve d'acceptation du dossier. (https://ec.ambafrance.org/-Bourses-scolaires-).

Un système de ramassage scolaire payant est organisé.
Adresse : Calle Japón Y Naciones Unidas
Téléphone : (593-2) 292 10 90
https://condamine.edu.ec/

Institutions étrangères et formalités administratives équatoriennes

Obtention de la carte de résident

La **cédula** (carte d'identité) équatorienne est un sésame qu'on vous demandera quotidiennement et qui vous simplifiera la vie. Elle est disponible pour les ressortissants étrangers en possession d'un visa de résidence temporaire ou permanent.
Le Ministère des Affaires étrangères est en charge de l'établissement de votre carte d'identité équatorienne.
Voir les étapes sur
https://lepetitjournal.com/quito/carte-identite-cedula-equateur

Visa

Un visa de tourisme vous permet de séjourner et circuler librement en Équateur pendant 90 jours maximum. Au-delà, il faut quitter le pays ou disposer d'un autre type de visa.
Retrouvez les différents types de visa sur le site du Ministère des Affaires étrangères.
https://www.cancilleria.gob.ec/2020/06/15/visas-en-el-ecuador/

S'INSTALLER

Ouverture d'un compte bancaire :

Vous pouvez ouvrir un compte bancaire équatorien avec votre visa. Le compte peut être ouvert relativement rapidement auprès d'un des établissements bancaires suivants : Banco Pichincha, Produbanco, Banco Internacional, Banco del Pacifico. Vérifiez préalablement auprès de l'agence la paperasse demandée.
Les Équatoriens utilisent beaucoup les paiements en « Transferencia » en utilisant l'application mobile de leur banque. Vérifiez que ce système fonctionne avec votre numéro de passeport, ce qui est loin d'être toujours le cas.

Transfert d'argent :

Le dollar américain étant la monnaie officielle de l'Équateur, les transferts d'argent vers l'Équateur passent tous via un intermédiaire basé aux États-Unis. Votre banque devrait vous indiquer les intermédiaires agréés. Attention des frais sont prélevés par l'intermédiaire et/ou la banque locale.

Autres services bancaires (Wise, Revolut…) :

Le compte rémunéré et la carte bancaire Wise (physique et virtuelle) vous offrent un RIB belge et un RIB américain. Wise permet d'ouvrir gratuitement des comptes en différentes devises et de transférer immédiatement de l'argent d'une devise à l'autre, moyennant une faible commission. La carte Visa Wise permet des retraits gratuits de 200 dollars par semaine (en 2025) et permet de payer en dollar partout en Équateur.
https://wise.com/fr/

Revolut est également une néobanque, parfaitement adaptée à ceux qui voyagent ou qui effectuent régulièrement des paiements en devises étrangères, avec des frais bancaires réduits. L'IBAN de ses comptes sont désormais français.
https://revolut.com

Électricité :

Attention : en Équateur le voltage est de 120V (contre 230V en France). Cela signifie que les appareils électroménagers peuvent être endommagés par ce changement. Prévoyez donc d'acheter un transformateur (relativement cher - 2000 W pour 152 dollars chez https://linktr.ee/mundotech.ec- valeur 2025) sur place, ou de racheter la plupart de votre matériel. Pour ce qui est du type de prises, elles sont de la même nature qu'aux États-Unis (type A/B) : c'est-à-dire avec 2 fentes rapprochées (et non 2 trous circulaires). Un adaptateur est donc nécessaire.

Gaz :

À Quito, le gaz domestique est principalement utilisé pour la cuisine et l'eau chaude, notamment dans les maisons plus anciennes. La plupart des foyers fonctionnent avec des bouteilles de gaz de 15 kg, disponibles auprès de distributeurs locaux comme Duragas ou Agip Gas. Ces bouteilles sont vendues dans des points de distribution spécifiques et peuvent être livrées à domicile. Les vendeurs de gaz circulent régulièrement dans les quartiers, facilitant l'achat et le remplacement des bouteilles vides. Le prix d'une bouteille pleine est abordable, ce qui en fait une solution économique pour les expatriés. Pour ceux vivant dans des immeubles récents, un système de gaz centralisé peut être installé, offrant une alternative pratique.

Eau :

L'eau est également fournie par le gouvernement équatorien et doit être payée mensuellement dans les agences gouvernementales ou par virement en ligne.

À Quito, votre facture d'eau mensuelle se situera entre 5 USD et 10 USD.

Tri sélectif :

Le tri est en développement à Quito (+12 % en ville est. 2015).

- Les déchets recyclables (papier, plastique, verre) doivent être séparés.
- Des points de dépôt spécifiques existent dans les supermarchés et les parcs.
- L'entreprise municipale EMASEO gère la collecte et donne les consignes selon les quartiers.
- Il est aussi possible de déposer ses déchets organiques dans les composteurs communautaires (ex. : projet Quito Recicla).
- Dans la plupart des rues des chiffonniers passent et repassent les jours de collectes. Si vous déposez vos déchets directement dans la rue, un tri et des sacs de produits recyclables non fermés leur facilitent la tâche.

Téléphones portables :

Il est relativement facile de souscrire à un abonnement téléphonique en Équateur, et plus encore d'acheter des cartes SIM rechargeables.

Il existe plusieurs opérateurs qui fournissent ce service : CLARO et MOVISTAR par exemple. Plus récemment TUENTI s'est implanté dans le pays.

Internet :

Si vous vous installez à Quito, Guayaquil, Cuenca, Manta ou Salinas, vous pouvez vous attendre à des services Internet de bonne qualité. À Quito ou Guayaquil, les performances sont excellentes à des prix raisonnables en raison d'une saine compétition entre plusieurs fournisseurs.
Au premier trimestre de 2025, l'Internet haut débit le plus rapide de l'Équateur a été fourni par NETLIFE. Autres fournisseurs : CLARO, FIBRAMAX, PuNTONET, CNT, UFINET, XTRIM.

SE LOGER

Où trouver un logement à Quito ?

Pour des raisons de sécurité, on vous déconseille le centre historique - pourtant connu pour son architecture époustouflante et sa magnifique vue sur la Virgen del Panecillo. De même, il n'est pas conseillé de s'installer dans le quartier de la Mariscal (plutôt recommandé pour ses nombreux bars et boîtes de nuit, à condition de ne pas y marcher seul la nuit). De même, les quartiers du nord et du sud de la ville sont réputés pour connaître davantage d'insécurité.

À travers toute la ville, il ne faut d'ailleurs pas s'étonner de voir dans les rues des messages d'avertissement contre de potentiels cambrioleurs, comme celui-ci, vu dans le centre historique : "Barrio organizado. Ladrón cogido será linchado" ("Quartier organisé. Tout voleur attrapé sera lynché").

Les quartiers les plus sûrs et les plus agréables à vivre sont au contraire ceux de La Floresta, La Carolina, El Batán ou encore de Bellavista. Les prix y grimperont plus vite, mais on peut aussi y trouver de nombreux logements à des prix très accessibles, surtout si vous cherchez un simple "departamento", une chambre ou un logement individuel.

Quel budget pour se loger à Quito ?

Comme partout, les prix varient énormément selon les quartiers, notamment selon leur localisation et leurs modalités. Dormir chez l'habitant, une option très courante à Quito, revient par exemple moins cher que louer un appartement individuel.

Étonnamment, il est plutôt difficile de trouver des colocations : alors que celles-ci sont en général l'apanage des nouvelles générations, les jeunes équatoriens restent quant à eux assez tardivement dans leurs familles pour des raisons financières et culturelles.

On trouve plutôt des "co-living", qui comprennent dans leur prix des charges comme l'électricité et le ménage.

De façon générale, la fourchette des prix des locations est très large à Quito. On trouve difficilement un logement à moins de 200$ (pour une chambre chez l'habitant par exemple), et les prix peuvent parfois grimper jusqu'à 800-1000$, voire au-delà pour des appartements individuels très confortables.

Si votre budget est plus modeste, mais que vous recherchez néanmoins un certain confort, de nombreux appartements se trouvent également à des prix compris entre 400 et 600$.

Où rechercher un logement à Quito ?

Les sites Internet

Comme partout ailleurs, de nombreux sites sont utilisés à Quito : PlusValia, Airbnb… Vous y trouverez facilement votre bonheur, à des prix peut-être un peu plus élevés que les offres disponibles sur les réseaux sociaux comme Facebook.

Les groupes Facebook

En effet, vous pouvez aussi rejoindre des groupes Facebook comme "Quito roommmates & rooms" ou "Roommate Quito - Ecuador", et contacter des particuliers directement sur le célèbre réseau social : des annonces de logement y sont très régulièrement publiées sur leur Marketplace.

De même, le groupe Facebook des Français en Équateur est très actif : vous pourrez aussi y écrire des publications afin de demander des conseils dans votre recherche. De façon générale, n'hésitez pas à parler de votre recherche autour de vous : le bouche-à-oreille fonctionne très bien également.

Les agences immobilières

Vous pouvez également trouver le contact d'agents immobiliers sur Marketplace ! Bon à savoir : en Équateur, ce ne sont pas les clients qui paient l'agence mais les propriétaires. Prendre les services d'une agence ne coûte rien au locataire.

Il est donc possible de faire appel à des intermédiaires individuels (Corredor & Corredora certaines francophones) qui chercheront pour vous la perle rare, organiseront les rendez-vous et vous assisteront jusqu'à la remise des clefs, sans surcoût !

Comment louer à Quito ?

Contrairement à la France et à sa capitale parisienne, il est facile de louer à Quito car très peu de documents administratifs sont exigés. Nul besoin de fournir des justificatifs de situation professionnelle, de domicile ou de ressources.

Il vous est simplement parfois demandé par le propriétaire d'avancer un ou quelques mois de loyer en avance, et plus rarement une caution.

SE DÉPLACER

<u>En voiture</u> :

Quito est une ville de 50 km de longueur. Le moyen le plus usuel de s'y déplacer est l'automobile (et la moto pour les plus aventureux), le métro et le bus. Le système routier est très souvent saturé. Il existe de très nombreux concessionnaires de voitures neuves et d'occasion y compris des véhicules de marques chinoises inconnues en France. Si vous souhaitez circuler hors de Quito un 4X4 ou en tout cas une voiture ayant une garde au sol importante est recommandée.

<u>Pico y Placa</u> :

Pour limiter la circulation à Quito les véhicules thermiques sont soumis à un système appelé « Pico et Placa ». Le principe est l'interdiction dans une partie de la ville de circuler pendant sept heures et demie une journée par semaine : le matin de 06h00 à 09h00 et l'après-midi de 16h00 à 20h00. La restriction est en vigueur du lundi au vendredi et s'applique au dernier numéro de plaque d'immatriculation qui change chaque jour.

Formalités liées à la conduite :

La conduite en Équateur n'obéit pas aux mêmes standards qu'en France. Le code de la route (se rabattre, priorité à droite…) est peu respecté. Beaucoup de conducteurs roulent sans assurance. Sur les principales grandes routes (pan-américaine) il existe des péages qui n'acceptent pas les cartes bancaires alors gardez toujours un peu de monnaie sous la main.
Si vous êtes de passage (tourisme, affaires, études, mission…), vous pouvez conduire avec votre permis de conduire français pendant 3 mois, en vous munissant d'un permis international accompagné de votre permis français ou du permis français avec traduction.
Si vous êtes résident en Équateur, vous devez obtenir le permis de conduire local en passant un examen puisque la France et l'Équateur n'ont pas signé d'accord permettant la reconnaissance réciproque des permis de conduire.
(Plus d'informations https://ec.ambafrance.org/Permis-de-conduire-3584)

En cas de problème en voiture :

Il n'existe pas de constat à l'amiable en Équateur. En cas d'accident, il ne faut pas bouger la voiture d'un seul millimètre le temps que la Policía de Tránsito arrive. C'est elle qui se charge de rédiger le constat.

Transports en commun urbains :

Bus

Il existe 3 lignes de bus avec des voies dédiées : la ligne verte (le trolleybus central, connu sous le nom d'El Trole), la ligne rouge (l'Ecovía du nord-est) et la ligne bleue (le Corridor Central du nord-ouest). De nombreux bus circulent dans la ville. Les bus ont un itinéraire fixe et circulent de 6h à 21h.
Ils sont très pratiques car, malgré la présence d'arrêts officiels, on peut généralement monter et descendre à n'importe quel coin de rue. Le point de départ et le terminus sont indiqués sur le pare-brise.
Méfiez-vous des pickpockets, malheureusement nombreux dans les bus. Gardez vos sacs bien fermés contre vous et évitez les téléphones et autres objets de valeur dans les poches ouvertes.

Quito dispose aussi de **3 principales gares routières** : **Quitumbe** pour les Andes sud, l'Oriente et la côte Pacifique centrale et sud (plus quelques uns pour les Andes nord), **Carcelen** pour les Andes nord et la côte Pacifique nord (plus quelques-uns pour Cuenca et Lago Agrio) et **Ofelia** pour Mindo.

Métro

Quito dispose d'**une ligne de métro (15 stations)** s'étendant de Quitumbe au sud jusqu'à El Labrador au nord. 18 trains circulent tout au long de la journée. Il faut 34 minutes pour parcourir toute la ligne de métro de Quito.

On peut acheter des billets directement à la station, en utilisant soit le guichet, soit les distributeurs de billets électroniques.

Le prix est **45 centimes de dollar par personne** pour un seul trajet (en 2025). Ce tarif est fixe, quel que soit le nombre de gares que vous envisagez de parcourir.

Les enfants et les adolescents jusqu'à 17 ans ainsi que les plus de 65 ans ne paient que la moitié du tarif, soit 22 centimes par personne. Il existe également un tarif préférentiel de 10 centimes seulement pour les personnes handicapées.

Dans certaines gares, il est également possible de se connecter au système de bus métropolitain de Quito. Dans ce cas, vous paierez 60 centimes pour tout le trajet, métro et bus compris.

Pour les résidents et les usagers fréquents il suffit d'ouvrir un compte de la ville de Quito et de récupérer votre carte Metro réutilisable à la station. Téléchargez ensuite l'application Metro de Quito sur votre téléphone et rechargez la carte au fur et à mesure.

Il est également possible de débiter de l'argent directement sur votre carte d'identité équatorienne Cedula, de générer un QR code ou de payer via Banco Pichincha ou l'application Deuna.

Taxis & Uber

La plupart des taxis sont jaunes. Ils sont très nombreux (plus de 8 000 selon Wikipedia) même s'il arrive qu'aux heures de pointe, le dimanche et les jours de pluie, il soit parfois difficile d'en trouver un de libre. Exigez que le compteur soit en route. Les courses intra-muros coûtent entre 1,5 et 5 dollars pour les plus longues.
Plus sûres mais légèrement plus onéreuses, plusieurs applications téléchargeables, comme Uber, sont tolérées à Quito, proposant l'arrivée d'un chauffeur dans les quelques minutes qui suivent une demande. Vous monterez devant, à côté du chauffeur, pour passer inaperçu auprès de la maréchaussée.

Vélo

Ici ça grimpe ! Certaines grandes avenues disposent de pistes cyclables plus ou moins bien protégées. Les magasins de cycles sont nombreux (sur la rue Guanguiltagua vers le parc Metrolitano en particulier). Le dimanche, lors du ciclopaseo, les principales artères de Quito sont fermées à la circulation automobile.

Conseils aux voyageurs :

Le bon sens prévaut. Le salaire minimum en Équateur, que beaucoup de gens n'atteignent pas, est de 460 USD. Évitez donc de porter avec ostentation bijoux, téléphone, sac à main, ...

Pour plus d'informations, voici le lien vers « Conseils aux voyageurs » de l'ambassade de France à Quito : https://ec.ambafrance.org/Conseils-aux-voyageurs-5485

VIE PRATIQUE

Équiper son logement :

Meubles, électroménager, décoration, jardin et bricolage

Il existe d'innombrables magasins à Quito.

En voici une liste non exhaustive parmi les plus chics :

- SUKASA
. Centre Commercial El Jardin
-Av. República Y Av. Amazonas ; Scala Shopping

- MUEBLES COLINEAL
https://colineal.com/

- TEMPO DESIGN
https://www.tempodesign.com.ec

- BO CONCEPT
https://www.boconcept.com

- BOSQUET
https://www.bosque.com.ec/

- KIWI
https://www.kywi.com.ec/

De très nombreux magasins de meubles/fabricants sont situés sur l'Avenida America au sud de Rumipamba.

Shopping :

Il existe de nombreux centres commerciaux à Quito : Quicentro, El Jardin, Scala, Condado, … où vous pouvez faire du shopping.

À noter également des endroits plus typiques :

Marché artisanal de la MARISCAL

Ce marché animé dans le quartier Mariscal de Quito, juste au coin du hub de la vie nocturne Plaza Foch, est l'un des meilleurs endroits pour aller chasser les souvenirs en Équateur. Des couvertures d'Alpaca, des flûtes de pan, du chocolat équatorien, des peintures, des bracelets tissés, des bijoux, des chapeaux de soleil et des sacs en cuir ne sont que quelques-uns des produits que ce marché a à offrir.

Tianguez

Le marché Tianguez, situé sous l'église San Francisco à Quito, est bien plus qu'un simple marché : c'est un véritable centre culturel dédié à l'artisanat équatorien. Géré par la Fondation Sinchi Sacha, il rassemble des créations issues des quatre régions du pays – la côte, les Andes, l'Amazonie et les Galápagos – et met en avant le commerce équitable. En parcourant ses galeries et tunnels, les visiteurs découvrent une variété impressionnante d'objets artisanaux, allant des textiles traditionnels aux céramiques et bijoux faits à la main. Tianguez est aussi un espace de rencontre, où l'on peut apprécier des expositions artistiques et profiter d'une terrasse offrant une vue magnifique sur la place San Francisco.

Parque El Ejido

Le Parque El Ejido, situé au cœur de Quito, est un espace vert emblématique qui allie nature, culture et histoire. Avec ses 13,32 hectares, il constitue un lieu de détente prisé des habitants et des visiteurs. Bordé par les avenues Patria, 10 de Agosto et 6 de Diciembre, il marque la transition entre le centre historique et le Quito moderne. Ce parc est particulièrement animé le week-end, lorsque des artistes locaux exposent leurs œuvres et que des artisans vendent des produits traditionnels. On y trouve également des sculptures, des aires de jeux, ainsi que l'impressionnant arche de La Circasiana, qui rappelle l'architecture néoclassique. Véritable poumon vert de la ville, le Parque El Ejido est un lieu idéal pour une promenade, une sortie en famille ou une immersion dans l'art équatorien.

Esthétique et salons de coiffure :

- Les coiffeurs à Quito offrent un bon rapport qualité/prix. Privilégiez les quartiers de La Floresta, González Suárez ou Cumbayá pour des salons haut de gamme.
- Recommandés :
  - Didier Demoustier - Laboratorio de Estilo - Plaza Tajamar. Francisco de Orellana, al lado de Colineal , Cumbayá, Ecuador - téléphone : +593 98 280 4581
  -Karissima (avenue Shyris devant le Quicentro Norte) propose des coupes hommes sans RV pour 4 dollars et des manucures à partir de 3 dollars (2025).
- Soins esthétiques, manucure et spa sont proposés dans de nombreux centres bien-être.

Drogueries et herboristeries :

- Les "droguerías" vendent des produits ménagers et cosmétiques.
- Pour les plantes médicinales et produits naturels, rendez-vous dans des herboristeries andines ou chez Naturissimo, spécialisé en produits bio.
- Marchés recommandés : Mercado Santa Clara, Mercado Central, sections herbes médicinales.

Laboratoires photos :

- Le numérique est largement répandu. Des services de tirage photo et retouches sont disponibles chez :
  - Foto Express, Kodak Express, Imprenta Arte Total
  - Possibilité de numériser et imprimer des documents.

Informatique :

- Pour l'achat et la réparation de matériel informatique :
  - Compuecuador, Multimax, Megamaxi, ou Küdo Store.
  - Le quartier El Ejido abrite plusieurs boutiques spécialisées.
  - Le centre commercial Caracol (avenida Rio Amazonas en face du centre commercial Inaquito)- beaucoup de téléphonie-.
- Astuce : Vérifiez la compatibilité des équipements avec les normes françaises.

ALIMENTATION

Marchés :

Iñaquito

Le marché Iñaquito, situé dans le quartier éponime à Quito, est l'un des marchés les plus populaires de la ville. Il est réputé pour la fraîcheur et la diversité de ses produits, allant des fruits et légumes tropicaux aux viandes et poissons de qualité. Les visiteurs peuvent y découvrir des spécialités équatoriennes, comme les fromages artisanaux, les épices locales et les plantes médicinales. Ce marché est également un lieu de rencontre entre producteurs et consommateurs, où l'on peut négocier les prix et profiter d'une ambiance animée. Pour les amateurs de cuisine, c'est l'endroit idéal pour acheter des ingrédients frais et goûter aux plats typiques préparés sur place.

Marché Santa Clara

Le marché traditionnel de Santa Clara est situé dans le centre-nord de Quito, à côté de l'université centrale de l'Équateur. Cet endroit vous permettra de profiter d'une atmosphère joviale et très animée tous les jours, mais beaucoup plus calme le week-end. Vous découvrirez différents espaces comme un grand pavillon gastronomique, avec des plats typiques tels que: la « corvina » aux frites, un poisson typique du Chili, une myriade de soupes, des tortillas préparées à la manière traditionnelle. Au sein du marché, vous trouverez également une grande variété de fruits et légumes mais aussi les secteurs dédiés à la boucherie et à la poissonnerie.

Le marché nocturne de La Floresta

À deux pas de la rue Ponteveidra dans le quartier de la Floresta au nord du Quito moderne, le marché nocturne répond aux petits creux et aux plus gros jusqu'à tard dans la nuit (avant minuit tout de même). Entre brochettes, maïs bouilli, assiettes de lapingoches ou desserts typiques à base de crème de maïs, il y en a pour tous les goûts et pour moins de 3 USD à chaque fois.

Marché Allemand à Cumbaya
Adresse : Francisco de Orellana 255 y El Ceibo, Plaza Tajamar , Cumbayá.
Vous y trouverez des produits importés allemands et européens.

Commerces de proximité :

- On trouve des épiceries de quartier, boulangeries, boucheries locales dans tous les quartiers résidentiels.
- Tiendas, minimarkets et ferias locales offrent fruits, légumes et produits frais souvent moins chers qu'en supermarchés.

Grandes et moyennes surfaces :

À Quito, quelques chaînes de supermarchés dominent le marché. Beaucoup de gens achètent leur épicerie principale dans les supermarchés une fois par semaine et achètent le complément dans les petits magasins (*tiendas*) que l'on trouve dans chaque quartier.
Principales chaînes de supermarchés à Quito:

- Supermaxi / Megamaxi
- Mi Comisariato
- Santa Maria
- Tuti

Courses en ligne et livraison à domicile :

Il est tout à fait possible d'effectuer ses achats en ligne sur de nombreux sites de supermarchés et de se faire livrer à domicile.
Livraison également possible via les applis Rappi, PedidosYa, ou Uber Eats.

Alimentation bio :

Tous les supermarchés offrent des produits biologiques.

Également :

- TE QUIERO VERDE à La Carolina ou La Floresta.
Cette enseigne propose plus de mille produits sains au poids : fruits secs, farines, produits et beaucoup d'autres de qualité artisanale, et du commerce équitable. On peut apporter ses contenants.

À noter également, un marché biologique chaque dimanche matin au Parc La Carolina, avec des producteurs locaux (près du Jardin Botanique).

Les boulangers et pâtissiers français en Équateur :

Les expatriés français en Équateur seront ravis de retrouver le savoir-faire artisanal des boulangers et pâtissiers français. Dans les grandes villes comme Quito et Guayaquil, plusieurs établissements proposent du pain traditionnel, des viennoiseries et des pâtisseries fines qui rappellent les saveurs de la France. Que ce soit pour déguster une baguette croustillante ou savourer un délicieux éclair au chocolat, ces artisans apportent une touche gourmande qui réconforte les Français en quête de leurs repères culinaires. Certains expatriés se lancent même dans l'aventure en ouvrant leur propre boulangerie, faisant découvrir aux Équatoriens les plaisirs du pain français.

Voici quelques boulangeries et pâtisseries françaises à Quito :

- **Cyril** Boutique est une pâtisserie et boulangerie française bien connue à Quito. Elle propose une large gamme de pâtisseries fines, viennoiseries et chocolats artisanaux. On peut retrouver Cyril à plusieurs endroits à Quito : Cyril Boutique (Irlanda E10-124 y Seis de Diciembre) - Cyril Boutique (Mall El Jardín) – Cyril Boutique (Quito Tenis)

- **Chatelain** Pâtisserie : Fondée par Philippe Chatelain, un chef français reconnu, meilleur ouvrier de France, cette pâtisserie propose des recettes traditionnelles françaises avec des ingrédients locaux. Adresse : Moscú 95 y, Quito 170505

- **Cyrano** : Une boulangerie bien connue à Quito, offrant une large gamme de pains et viennoiseries inspirés de la tradition française. Voici quelques adresses de Cyrano à Quito : Cyrano Corfú : Avenida 6 De Diciembre 4102 E Irlanda - Cyrano Portugal : Avenida Portugal E9-59 y Avenida de Los Shyris - Cyrano Brasil : Avenida Brasil y Bouguer, près du secteur El Bosque

- **L'Artisan** est une boulangerie artisanale à Quito, spécialisée dans le pain de masse mère et les farines écologiques. Fondée par Paulina et Paúl, cette boulangerie met en avant des techniques ancestrales et des ingrédients naturels pour offrir des produits de haute qualité. Adresses de L'Artisan à Quito : Plácido Camaño N25-69, Ed. Monticcello – Secteur Plaza Artigas / Calle Bosmediano et Giacomo Roca, derrière le CNE.

La Cuisine en Équateur :

Comme dans beaucoup de pays d'Amérique du Sud, on trouve d'excellents produits (légumes, poisson, tubercules, céréales...), mais pas toujours finalement cuisinés...

Il existe par exemple une douzaine de sortes de bananes, dont la banane plantain (à la chair très peu sucrée) consommée comme légume, mais le plus souvent frite.

Le maïs aussi présente un joli nombre de variétés, dont ce gros *mote* tout blanc (et bouilli) qui accompagne nombre de plats et de soupes. Les soupes, justement, constituent un des points forts de la cuisine équatorienne. Il en existe de toutes sortes, avec ou sans viande, mais toujours avec des légumes, céréales et tubercules. Parmi ces derniers, mentionnons l'*oca* (un substitut acide de la patate) et la *mashwa* (une capucine tubéreuse) qui continuent d'être cuisinés par les Otavalos.

Globalement, la population se nourrit surtout de riz, de pomme de terre, de viande (poulet notamment) et de poisson (y compris dans les villes de la Sierra et de l'Oriente ; ne pas trop s'inquiéter de la fraîcheur, les arrivages sont fréquents). Le plat « typique » servi dans les restaurants est une assiette avec un morceau de viande ou de poisson (en sauce ou non), du riz (systématique !), 1 ou 2 légumes ou tout simplement des frites.

Quelques spécialités

- **Bolón de verde :** beignet de banane plantain fourré au fromage.

- **Ceviche :** poisson ou crustacés cuits puis marinés dans du citron (ou seulement marinés). On en trouve de toutes sortes, aussi bien sur la côte que dans la Sierra. *Ceviche de corvina* (poisson), de *camarones* (crevettes), ou de *concha* (coquillages) ou *mixto*. Souvent très bon, même s'il diffère un peu du ceviche péruvien. Il existe aussi des *ceviches* végétariens, comme le *ceviche de chochos*, préparé avec des graines de lupin des Andes. Traditionnellement, en Équateur, le *ceviche* est servi avec une petite assiette de pop-corn à mettre dedans !

- **Cuy :** cochon d'Inde. Prononcer... « couille ». Vendu à l'unité, c'est un mets de fête, souvent hors de prix car il possède une valeur symbolique pour les Indiens. Sa chair, généralement rôtie ou grillée, est assez grasse mais succulente. Il est de coutume, après avoir mangé un *cuy*, de chercher un petit os du crâne de la bestiole, de le mettre dans un verre d'eau et d'avaler le tout. Santé !

- **Empanadas :** chaussons fourrés d'origine argentine et chilienne. Moins bons que les originaux car ils sont en général frits et gras. On en trouve au fromage, à la viande ou au poulet.

- **Encebollado :** plat typique de la côte Pacifique. En fait, une soupe de poisson (généralement de l'albacore) à base de manioc, avec des rondelles d'oignons (d'où le nom) par-dessus. Bien pimenté, on lui ajoute quelques gouttes de citron vert. Servi le matin, il a la réputation d'effacer la gueule de bois.

- **Fritada :** viande de porc cuite pendant plusieurs heures (jusqu'à tendreté) et accompagnée de banane *maduro*, de maïs grillé (éventuellement soufflé ou bouilli) et de pommes de terre frites. Ce peut être un régal !

Pour être retirés plus facilement, les poils du cochon sont brûlés au bois d'eucalyptus, ce qui donne à la viande une saveur particulière. Du jeudi au dimanche, si vous passez à Calderón (au nord de Quito), dont la *fritada* est la spécialité, vous verrez les cochons suspendus devant les échoppes.

- **Llapingachos :** sorte de purée de pommes de terre en galette avec du fromage. Se mange surtout dans la Sierra.

- **Pollo a la brasa :** poulet rôti avec frites. Le vrai plat national !

- **Quinoa :** surnommé « le blé des Andes ». C'est la graine bio par excellence, car on n'est pas obligé de la traiter pour la cultiver. Sacré chez les Incas, le quinoa permet de faire de la farine sans gluten. En Équateur, il est souvent utilisé dans les soupes.

- **Sopas :** très copieuses, les soupes peuvent presque constituer un repas. Une des meilleures est le *locro* : soupe de pommes de terre avec avocat, fromage et graines de lupin. Vous trouverez parfois aussi la *sopa de bolas verde* : dans le bouillon, le chou et la banane plantain sont accompagnés de boulettes de bananes, oignons, fromage, petits pois et viande de bœuf. Autre soupe : le *sancocho*, où la viande (poulet ou autre) côtoie le manioc, les bananes plantain, le maïs et les fines herbes. Et puis, encore, le *caldo de pata*, un bouillon de pied de bœuf avec du *mote* (gros maïs blanc).

- **Yuca :** le manioc accompagne les plats dans l'Oriente, lorsque la pomme de terre se fait rare. Sa farine est très souvent employée dans la cuisine traditionnelle.

Boissons

- **Eau : celle du robinet n'est pas potable.** Dans certaines villes (comme Quito) l'eau du robinet est « dite » potable. Certains la boivent quotidiennement, d'autres préfèrent l'eau en bouteilles que l'on trouve partout.

- **Café :** on en trouve de l'excellent, notamment celui produit dans l'Intag (région de Cotacachi et Otavalo) et celui de Loja (sud de Cuenca).

Et comme ailleurs dans le monde, de plus en plus de cafés et bars à l'occidentale, équipés de machines, proposent de vrais *espressos* et *cappuccinos*. En revanche, le café des hôtels ne vous laissera pas un grand souvenir.

- **Bière :** *Pilsener*, *Club* ou encore *Brahma*, servies en petite ou grande bouteille. Assez légères (moins de 5 %). Il existe aussi d'excellentes bières artisanales (surtout à Quito, où les petites brasseries prolifèrent), mais elles sont nettement plus chères.

- **Vin :** la consommation de vin se répand, mais il reste assez cher dans les bars et les restaurants. Sans surprise, il s'agit surtout de vins chiliens et argentins (même s'il existe de rares vins équatoriens).

- **Jus de fruits :** ils sont excellents. Pour éviter tout problème, **préciser sin agua (sans eau) et sin hielo (sans glaçon)** à la commande. Le choix, vaste, varie selon la saison et la région. Les plus communs sont les jus d'ananas, de mangue (de novembre à mars), de maracuya (le plus courant des fruits de la passion, mais vous trouverez aussi le *taxo* dans le Nord et la grenadille violette - *granadilla* en espagnol - dans la région de Baños) de papaye, de canne à sucre, de corossol (*guanabana*), de tomate fruit *(tomate de árbol*), de *naranjilla* (un fruit exotique, acide, de la même famille que la tomate fruit), de pomme-cannelle (*chirimoya*) et encore de mûre (*mora*, rouge en Équateur), très populaire dans les villages indiens... Bref, vous n'aurez que l'embarras du choix !

- **Chicha :** cette boisson ancestrale des Indiens est une sorte de bière de maïs, faiblement alcoolisée, qui se boit uniquement pendant les fêtes. Le maïs, fermenté, macère avec des fruits pendant 2 à 6 jours, jusqu'à 20°.

Il existe aussi la *chicha* d'Amazonie, faite avec du manioc, que les femmes mâchent et recrachent encore dans certains coins isolés ! Bon, peu de chance qu'on vous en propose : aujourd'hui, on la prépare plutôt en y ajoutant des ferments…

- **Colada morada :** cette délicieuse boisson froide à base de mûres, myrtilles et framboises est servie uniquement le jour des Morts, le 2 novembre.

- **Spirito del Ecuador :** la bouteille de cette liqueur du pays représente le monument de la Mitad del Mundo, vous ne pouvez donc pas la louper ! Le goût très sec est celui de l'amande amère.

- **Canelazo :** alcool de canne allongé au citron (ou à la *naranjilla*) et aromatisé à la cannelle, servi chaud dans de petits verres. Fort et très populaire, en particulier à Quito où l'on en écluse des litres les soirs de week-end dans la *calle de la Ronda*. En Amazonie, on peut tester son cousin, un tord-boyaux lui aussi à base d'alcool de canne, appelé **veinte**, en référence à son prix originel : *veinte centavos*.

Petit lexique pour le restaurant

Le petit-déjeuner = el desayuno

Le déjeuner = el amuerzo

L'apéritif = el aperitivo

Le goûter = la merienda

Le dîner = la cena

Une table pour 4 personnes = Una mesa para cuatro personas

Nous voulons réserver une table = Queremos reservar una mesa

Nous avons réservé au nom de… = Hemos reservado al nombre…

Pour boire = Para beber

Pour manger = Para comer

Sur place = Para tomar (aqui)

À emporter = Para llevar

Nous voudrions être en terrasse = Nos gustaria estar en la terraza

Nous voudrions être à l'intérieur = Nos gustaria estar dentro

Nous pouvons voir la carte ? = ¿ Podemos ver la carta ?

Un moment s'il vous plaît = Un momento por favor

Les entrées = Las entradas

Les plats = Los platos

Les plats à partager = Los platos para compartir

Les spécialités = Las especialidades

Le menu = El menú

Le menu du jour = El menú del día

Pour les enfants = Para niños

Les viandes = Las carnes

Les poissons = Los peces / Los pescados

Les salades = Las ensaladas

Les hamburgers = Las hamburguesas

Une bière pression = Una cerveza de barril / Una caña

Une grande bière = Una gran cerveza

Une pinte = Una pinta

Un verre de vin = Una copa de vino

Vin blanc = Vino blanco

Vin rouge = Vino tinto

Rosé = Rosado

Une bouteille de vin = Una botella de vino

Un cocktail = Un cóctel

Une liqueur = Un licor

Un shooter = Un trago

Un digestif = Un digestivo

Une boisson fraîche = Una bebida fresca

Un soda = Una soda / Una gaseosa

Une limonade = Una limonada

Un jus de fruits = Un zumo

Une carafe d'eau = Una jarra de agua

Un café et l'addition = Un café solo et la cuenta

Un café au lait = Un café con leche

Un décaféiné = Un descafeinado

Du sucre s'il vous plaît = Azucar, por favor

L'addition s'il vous plaît = La cuenta por favor

Merci, à bientôt ! = ¡ Gracias, hasta luego !

SANTÉ

Considérations générales :

Le pays dispose d'un vaste système de santé public et privé dans les villes, mais les zones rurales en sont localement dépourvues, notamment en Amazonie. Le système de santé en Équateur souffre d'un déficit de moyens et de personnel. La prise en charge médicale dans le pays est souvent problématique. Soyez d'ailleurs attentifs car même en possession d'une police d'assistance et de rapatriement, il faudra avancer intégralement les frais médicaux en cas d'hospitalisation.
Important : Les cliniques privées ont l'obligation de prendre en charge toutes les urgences. Mais dans la pratique, elles exigent un dépôt de garantie effectué par carte de crédit avant tout traitement médical de fond, d'une valeur de plusieurs milliers de dollars (ex : 6000 dollars pour une appendicite en 2024).
Il est important de vérifier auprès de son agence bancaire en France que le plafond de retrait/débit par carte bancaire est suffisant pour ce type de situation. Il est impératif d'avoir toujours sur vous le numéro d'urgence international de votre compagnie d'assurance, ainsi que le numéro de la police contractée.
En cas d'urgence, le numéro local à composer est le **911**.

Vaccination :

Il convient de se référer aux recommandations de l'Institut Pasteur.
C'est un, voire deux mois avant le départ qu'il faut se préoccuper des vaccins nécessaires, au risque d'être pris de court.
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage

Mal des Montagnes

Il peut survenir (dans sa version légère) dès l'arrivée à Quito (2 850 m) et est provoqué par l'élévation trop rapide du niveau d'altitude, l'organisme n'ayant pas eu le temps de s'adapter.
Il peut se manifester de différentes façons : simple mal de tête ou gêne respiratoire (sensation de manque d'air), vertiges, nausées, jusqu'à l'œdème pulmonaire aigu. Il convient alors de s'adapter en douceur à l'altitude : les premiers jours, mieux vaut ne pas trop se fatiguer. Ne mangez pas trop, modérez votre consommation d'alcool et de café, évitez de fumer et de prendre des calmants ou somnifères.

Amazonie :

Malaria / Paludisme

La malaria est endémique en Amazonie et dans la zone côtière. Il est fortement conseillé de dormir sous une moustiquaire, d'utiliser des produits anti-moustiques contenant du DEET et de prendre un produit prophylactique pour les courts séjours. En fonction de votre état général, votre médecin vous indiquera le type de traitement le mieux adapté.
Pour plus d'informations, veuillez consulter le site de l'Institut de Médecine tropicale.

Dengue

La dengue est une infection virale transmise par les moustiques qui piquent surtout pendant la journée et en début de soirée. La dengue est endémique en Amazonie et dans la zone côtière, surtout pendant la saison des pluies. Les symptômes sont une fièvre élevée, des douleurs musculaires et articulaires ainsi que des éruptions cutanées. Il n'existe pas de vaccin. Étant donné que cette maladie est dangereuse et parfois mortelle, il est important de consulter immédiatement un médecin lors de la constatation des symptômes et de se protéger contre les moustiques, en utilisant un produit anti-moustiques contenant du DEET, en dormant sous une moustiquaire et en portant des vêtements longs. La dengue survient dans les villes ainsi qu'à la campagne.

Fièvre jaune

L'Équateur fait face à une recrudescence de cas de fièvre jaune.

À la demande des autorités équatoriennes, à compter du 12 mai 2025, les voyageurs en provenance du Pérou, de la Colombie, de la Bolivie et du Brésil, dès lors qu'ils auront passé au minimum 10 jours dans ces pays, devront obligatoirement présenter un certificat de vaccination contre la fièvre jaune lors de leur entrée en Équateur. Le vaccin devra avoir été administré au moins 10 jours avant le voyage. Pour rappel, le vaccin est à dose unique et protège à vie.

Zika

Dans plusieurs pays d'Amérique latine et des Caraïbes sévit une épidémie de maladie à virus Zika, transmis par le moustique Aedes Aegypti, qui pique surtout en journée. L'infection est le plus souvent asymptomatique mais les symptômes suivants peuvent se manifester: fièvre, maux de tête, éruptions cutanées, douleurs musculaires et articulaires, fatigue et yeux rouges.

Il est recommandé aux voyageurs de se protéger contre les moustiques en utilisant un produit anti-moustiques contenant du DEET, en dormant sous une moustiquaire et en portant des vêtements longs.

Le virus est à l'origine de cas de microcéphalie chez le nourrisson. Il est dès lors recommandé aux femmes enceintes ou qui aspirent à l'être dans un futur proche de reporter leur voyage.

Si celui-ci ne peut être postposé, nous les invitons à prendre contact avec leur médecin et à prendre toutes les précautions nécessaires afin de se protéger des piqûres de moustiques.

Par mesure de précaution, il est conseillé aux voyageurs revenant d'une zone où sévit l'épidémie d'éviter tout rapport sexuel non protégé pendant au moins deux mois après le retour. En cas de symptômes comparables à ceux du virus Zika mentionnés ci-dessus, nous vous invitons à consulter votre médecin.

Recommandations sanitaires :

Il est recommandé de ne consommer que de l'eau en bouteille scellée en dehors de Quito. Les petits restaurants très bon marché peuvent parfois manquer d'hygiène.
Il est préférable d'éviter d'y consommer des légumes crus ou en salade. De même, il convient d'éviter dans ce genre d'établissements les viandes incomplètement cuites, et en particulier le porc.

Coordonnées des professionnels de santé :

Hôpitaux

Hôpitaux publics :

- Accessibles à tous mais souvent surchargés.
- Service de base correct mais délais d'attente parfois longs.

Hôpitaux privés :

- Très bonne qualité, surtout dans les grandes villes (Quito, Guayaquil, Cuenca).
- Cliniques reconnues : Hospital Metropolitano, Clínica Pichincha, Hospital Alcívar, Hospital Novaclinica Santa Cecilia.

Voici le lien pour accéder à la liste des hôpitaux communiquée par l'ambassade de France à Quito : https://ec.ambafrance.org/Liste-des-hopitaux

Médecins

Voici le lien pour accéder à la liste de notoriété médicale proposée par l'ambassade de France à Quito : https://ec.ambafrance.org/Liste-de-notoriete-medicale

Pharmacies

Il y a de très nombreuses pharmacies en Équateur, dans lesquelles on peut acheter des médicaments (la plupart sans ordonnance) comme de la nourriture ou de la décoration. En ce sens, il convient de garder à l'esprit que votre interlocuteur n'est parfois qu'un simple vendeur, et non un spécialiste en pharmacie. Par conséquent, usez de ses conseils avec prudence. En outre, pensez à vérifier les dates de péremption et le conditionnement.

LOISIRS

Restaurants :

Un menu du jour avec boisson coûte en général autour de 3,50 USD dans les petits restaurants locaux. Prévoyez un budget européen si vous allez déjeuner ou dîner dans un restaurant de spécialités.

Tous les restaurants proposent d'emporter la nourriture excédentaire. Si vous souhaitez apporter votre bouteille de vin il ne vous sera en général demandé qu'un faible droit de bouchon.

Comptez de 1 à 2 USD le café. 3 USD pour une bière dans un bar et entre 6 et 12 USD pour un cocktail. Le vin est assez cher, difficile de trouver une bouteille à moins de 20 USD dans un bar ou un restaurant.

Activités à Quito :

Loisirs créatifs

- **Ateliers artistiques** : peinture, poterie, céramique proposés dans des centres comme La Casa de la Cultura ou Taller 28, Escuela d'Arte Quiteno. … **Magasins de loisirs créatifs** : Arte Papel, Canson Ecuador, ou papeteries du centre-ville.
- Rejoignez des **associations culturelles** (comme l'Alliance française de Quito) pour des activités en français.

Sport

- **Clubs de sport** : yoga, fitness, arts martiaux, danse (ex. Tierra Yoga, Gimnasio SmartFit)
- **Randonnées & nature** : Parc Metropolitano, Rucu Pichincha, Pululahua, ….
- **Sports collectifs et aquatiques** possibles dans les clubs privés (ex : Club Jacarandá, Club Rancho San Francisco).

Sorties culturelles

Voici quelques propositions.

- **Théâtres et concerts** :
    - Teatro Nacional Sucre
    - Casa de la Música
- **Musées** :
    - Musée d'Art contemporain, Musée de la Ville, Chapelle de l'Homme de Guayasamín...

- Consultez l'agenda culturel de l'**Alliance française** ou du Goethe Institut pour les événements francophones.

- **Centro Cultural de la PUCE**.

EXERCER UNE ACTIVITÉ

Les expatriés français en Équateur sont peu nombreux : 2 706 Français inscrits au registre des Français établis hors de France en 2020, qui s'expatrient en premier lieu pour le travail.

Comprendre le marché de l'emploi en Équateur :

À partir de l'an 2000, le gouvernement équatorien fait le choix de dollariser l'économie dans un contexte de crise économique, abandonnant l'ancienne monnaie nationale, le sucre.

La pandémie mondiale en 2020 a des conséquences désastreuses sur la situation de l'économie en Équateur, qui est l'un des pays d'Amérique latine les plus touchés par la mortalité et la surmortalité liées au virus du Covid-19. Fin 2020, le taux de pauvreté est de 32,4%, et le taux de récession sur l'ensemble de l'année est de 7,5%.

Depuis, la restructuration de la dette publique externe a en partie permis de relancer la croissance, quoique les principaux défis économiques structurels du pays restent entiers.

Au premier semestre de 2024, le taux de chômage est estimé à 4,1%. Mais il ne prend pas en compte l'économie informelle et le sous-emploi, encore très présents dans le pays.

Les secteurs qui recrutent en Équateur :

Le pays bénéficie de plusieurs secteurs économiques clés vers lesquels se tourner pour trouver un emploi. Aujourd'hui, l'économie équatorienne repose essentiellement sur les nombreuses matières premières du pays, qui représentent la grande majorité des exportations. L'Équateur fait d'ailleurs partie des 15 membres de l'Organisation des pays exportateurs de pétrole (OPEP).

10% du PIB équatorien et ¼ des emplois nationaux proviennent de l'agriculture et de la pêche (source : Chambre franco-équatorienne de commerce et d'industrie - https://www.ccifec.org/). L'Équateur est ainsi un grand exportateur de bananes, café, cacao, crevettes roses et autres produits agricoles.

D'autre part, et bien que le secteur du tourisme soit en berne particulièrement depuis la crise sécuritaire de janvier 2024, plusieurs régions du pays attirent de nombreux touristes : les villes de Quito et Cuenca, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO, ou encore les célèbres îles Galápagos et les parcs nationaux amazoniens.

Enfin, la technologie constitue de plus en plus un secteur-clé de l'économie équatorienne, au fort taux de recrutement. Les grandes villes telles que Quito ou Guayaquil connaissent ainsi un important développement de starts-up et d'espaces de co-working. Le gouvernement équatorien a par ailleurs pris ces dernières années des mesures afin de valoriser les petites entreprises et l'esprit d'entreprise. Ces mesures sont appuyées par la Chambre de commerce et d'industrie franco-équatorienne - https://www.ccifec.org/, destinée à "*soutenir et [...] renforcer la communauté d'affaires franco-équatorienne, et [à] créer les outils nécessaires au développement des activités commerciales et entrepreneuriales*".

Les outils pour rechercher un emploi en Équateur :

- Les moteurs de recherche comme JobStreet ou Glassdoor
- N'hésitez pas à agrandir votre carnet d'adresses sur LinkedIn
- Les offres d'emplois ou de stages sur la CCI France en Équateur - https://www.ccifec.org/
- Pour les plus jeunes, n'hésitez pas à chercher du côté des volontariats (VIE, VIA, service civique…)
- Les sites des entreprises internationales diffusent des offres d'emploi
- Le réseau des Français en Équateur

Les conditions d'entrée en Équateur :

Différents types de visa existent pour se rendre en Équateur en tant que ressortissant français. Un simple visa temporaire de 90 jours ne suffit pas à y travailler, mais plusieurs options sont possibles selon le contrat de travail ou le projet d'expatriation.

https://www.cancilleria.gob.ec/2020/06/15/visas-en-el-ecuador/

- Programme Vacances-Travail (PVT)

Depuis 2021, cet accord bilatéral entre la France et l'Équateur permet aux ressortissants français âgés de 18 à 30 ans de séjourner en Équateur pour une durée maximale d'un an, avec la possibilité d'y travailler à des fins touristiques à la clé.

- Visa de séjour temporaire de travail

Différents permis de séjour temporaire de travail existent, en fonction de la profession ou du contrat de travail sur place. Quelle que soit votre profession, les informations concernant les différents visas de séjour temporaire de travail sont disponibles sur le site officiel du gouvernement équatorien. https://www.cancilleria.gob.ec/2020/06/16/visa-residencia-temporal/

Le plus courant est néanmoins le "visa de séjour temporaire pour activités professionnelles dans le cadre d'une relation de dépendance", destiné à toutes les personnes étrangères ayant l'intention de s'installer et de travailler dans le pays dans le cadre d'activités légales, avec une durée valable de 2 ans.

Il existe également des visas de séjour temporaire de travail spécifiques à destination des scientifiques, chercheurs, universitaires,des techniciens, technologues ou artisans ; des sportifs, artistes et responsables culturels ; des investisseurs ; des fonctionnaires, experts, membres ou consultants d'ONG étrangères. Tous ont une durée valable de 2 ans.

- Visa de séjour permanent

L'obtention d'un visa de séjour permanent est conditionnée au fait d'avoir déjà passé plus de 21 mois en Équateur avec un visa de séjour temporaire, avec l'intention de s'installer dans le pays.

- Visa diplomatique

Ce visa est destiné aux postes de fonctionnaires diplomatiques, consulaires ou administratifs. Le visa diplomatique pour les fonctionnaires diplomatiques et consulaires est valable pour une durée maximale de 3 ans, renouvelable, avec entrées et sorties multiples. Pour le personnel administratif et technique, le visa est valable 2 ans maximum.

Que savoir sur le contrat de travail en Équateur :

En Équateur, le droit du travail est appliqué par le biais du Code du travail équatorien et de la Constitution, en place depuis 2008 dans sa version actuelle. Des contrats écrits rédigés en espagnol sont nécessaires pour formaliser tout emploi.

Il existe une multitude de types de contrats de travail, parmi lesquels le contrat à durée indéterminée (CDI), le contrat à durée déterminée (CDD) pour une durée d'emploi inférieure à un an, ou encore les emplois saisonniers. La période de probation habituelle est de 3 mois.

Le délai de préavis en cas de licenciement est prévu à 30 jours, sans besoin de justification de la part de l'employeur. Une indemnité de départ est en revanche prévue par le droit du travail équatorien (sauf en cas de licenciement pour faute grave), surtout dans le cadre d'un CDI.

Les personnes autorisées à signer un contrat de travail sont les majeurs, les mineurs s'étant émancipés de façon légale, les mineurs entre 16 et 18 ans avec l'autorisation de leurs responsables légaux, et enfin les étrangers en accord avec la législation en vigueur.

Connaître les conditions de travail en Équateur :

La durée légale du travail en Équateur est de 40h par semaine, avec une durée moyenne de 8h par jour, cinq jours hebdomadaires. Le nombre de jours de congés payés par an est de 15 à 30 jours, selon le nombre d'années d'activité.

Le congé maternité rémunéré pour les salariées équatoriennes est fixé à 12 semaines (2 avant l'accouchement, 10 après). L'institut équatorien de sécurité sociale (IESS) prend en charge 75% de la rémunération, tandis que l'employeur verse les 25% restants. Les pères ont quant à eux droit à un congé paternité rémunéré d'une durée maximale de 10 jours.

Le salaire légal minimum est fixé à 460$ par mois. De nombreuses personnes travaillant hors cadre légal gagnent néanmoins une somme inférieure. Les employeurs doivent contribuer à la sécurité sociale des employés par le biais d'une cotisation mensuelle à l'Institut équatorien de sécurité sociale, ainsi qu'au paiement des heures supplémentaires, des congés et des jours fériés.

Où travailler en Équateur ?

Quito étant la capitale du pays, c'est aussi la ville où il est le plus facile de trouver de l'emploi. **Guayaquil** est néanmoins le centre économique du pays, doté d'un port à la grande importance stratégique en Amérique latine.

Du fait des conditions de sécurité dégradées depuis ces derniers mois, les déplacements dans les provinces côtières (Esmeraldas, Manabi, Santa Elena, Guayas et El Oro) ainsi que celles de Los Rios et de Santo Domingo de los Tsàchilas sont déconseillés sauf raison impérative et planification minutieuse.

Cuenca, située plus au sud du pays, est également une ville appréciée des expatriés pour y vivre et y travailler, étant donné sa richesse culturelle et son dynamisme économique. De nombreuses autres villes sont néanmoins susceptibles d'attirer les expatriés à des fins professionnelles (Ambato, Riobamba, Ibarra, Santo Domingo, Loja…).

Qu'en est-il de la culture professionnelle équatorienne ?

La langue communément employée au travail est l'espagnol. Néanmoins, certaines professions proches de communautés autochtones amènent également à développer certaines compétences en kichwa. D'autre part, il existe également différentes organisations franco-équatoriennes (Alliances françaises, lycées français, ambassade de France, chambre de commerce…) qui emploient des salariés français comme équatoriens, et où le français est donc également d'usage.

En général, les salariés équatoriens ne font pas beaucoup d'heures supplémentaires. Si vous faites le choix d'entreprendre en Équateur, certains processus bureaucratiques peuvent être assez lents. De façon générale, il faut parfois s'armer d'un peu de patience car les processus décisionnels ont tendance à être relativement longs.

FORMATION À DISTANCE

Pour les adultes :

- Universités françaises (CNED, Sorbonne, Université de Lyon) proposent des cours à distance accessibles à l'étranger.
- Plateformes type FUN-MOOC, Coursera, OpenClassrooms.

Pour les enfants :

- CNED (cours homologués du primaire au lycée).
- Écoles françaises à distance privées (cours Legendre, Hattemer).

BÉNÉVOLAT / VOLONTARIAT

Aucun visa n'est nécessaire pour faire du bénévolat, vous recevrez une carte de touriste valable 90 jours à l'entrée. Cependant, pour pouvoir faire du volontariat en Équateur, vous devez être âgé de plus de 18 ans, maîtriser au moins l'anglais, avoir un passeport valide et une assurance voyage.

Pour les vaccins, vous pouvez consulter les recommandations de l'Institut Pasteur par destination sur ce lien : https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage

L'Équateur offre beaucoup de possibilités tant en raison de son patrimoine culturel que de sa biodiversité des plus rares.

- Préservation de l'écosystème

Divers projets peuvent être à la portée du futur volontaire en Équateur. Dans la forêt amazonienne, par exemple, au sein de réserves animalières, il est possible d'aider à la protection des espèces d'animaux sauvages tout en vivant dans la jungle et être au plus près de la nature. Sur place, participer même à la culture et à la fabrication du cacao.

Il est possible également de se rendre utile auprès du Parc National des Galapagos, grand patrimoine mondial et aider à la préservation de son écosystème si sensible et rare. Les places sont bien entendu rares mais si vous ne trouvez pas au sein du Parc, vous trouverez sûrement auprès d'initiatives locales !

- projets éducatifs et sociaux

Outre l'aide environnemental que demande l'Équateur, il est possible de s'engager dans **des projets communautaires** avec la population locale. Le pays est riche de groupes ethniques n'ayant pas accès à toutes les premières nécessités, avec des conditions de vie souvent loin des nôtres.

Plusieurs associations en lien avec des écoles, recherche des professeurs étrangers pour l'enseignement de l'anglais par exemple. Ces missions demandent souvent un engagement sur le long terme (plusieurs mois).

À titre indicatif :

- **Enfants et éducation** : Fundación Niños de María, Un Techo para mi País.
- **Environnement** : Fundación Jocotoco, Fundación Charles Darwin (Galápagos).
- **Soutien communautaire** : banques alimentaires, ateliers pour femmes.

Où chercher :

- **Plateformes** : Idealist.org, Workaway, HelpX.
- **Groupes Facebook d'expatriés**.
- **Annonces sur les sites des Alliances françaises**

ANIMAUX DE COMPAGNIE

Les expatriés souhaitant venir avec leur animal de compagnie doivent se renseigner sur les règles d'importation et les soins vétérinaires disponibles.

Vous trouverez toutes les informations utiles en cliquant sur ce lien.

https://www.anivetvoyage.com/formalites-pays/e/201-equateur.html?highlight=WyJlcXVhdGV1ciJd

En Équateur, les animaux de compagnie occupent une place centrale dans la vie quotidienne et sont considérés comme de véritables membres de la famille. Les Équatoriens entretiennent une relation privilégiée avec leurs chiens et chats, leur offrant une attention constante, des soins adaptés et même des accessoires personnalisés.
Il est courant de voir des familles promener leur animal dans les parcs, participer à des événements dédiés aux animaux ou encore célébrer leur anniversaire avec des friandises spéciales. Cette affection se reflète également dans l'essor des cliniques vétérinaires modernes et des refuges qui œuvrent pour la protection des animaux. Au-delà de leur rôle de compagnon, les animaux sont perçus comme des sources de bien-être et de réconfort, renforçant encore ce lien profond entre les Équatoriens et leurs fidèles amis à quatre pattes.

NUMÉROS D'URGENCE

Numéros d'urgence

Urgence médicale	911
Pompiers	911
Police	911
Carte de paiement	+33 442 605 303

https://ec.ambafrance.org/En-cas-d-urgence-3871#Numeros-d-urgence