



Pérou

Le chemin des Incas

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 04/01/2024 au 05/12/2024 inclus

12h45 avec escale, 15h avec escale - 6h en hiver, - 7h en été

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Rythme : **5/5** Traditions : **5/5** Hors des sentiers battus : **3/5** Enfants à partir de 15 ans

VOTRE VOYAGE



Explorez les trésors cachés des Incas dans le sud du Pérou, décryptez les mystères des lignes de Nazca et partagez les traditions des Uros sur le lac Titicaca. Ce circuit hors du commun vous mènera dans le Pérou d'hier et d'aujourd'hui à travers des paysages de montagnes, de lacs, d'îles du Pacifique, de canyon et de salines étincelantes.

Les **INCONTORNABLES** Nouvelles Frontières

- La découverte de la Vallée sacrée des Incas en petits groupes.
- Une nuit chez l'habitant sur le lac Titicaca, dans la péninsule de Capachica.
- La découverte du canyon du Colca et du condor.
- La découverte du légendaire Machu Picchu.
- Deux nuits au bord de la rivière Urubamba, à Ollantaytambo.



Jour 1 : France – Lima

Envol dans la journée à destination de Lima. Arrivée en fin de journée. Accueil et transfert à l'hôtel. Dîner libre.

Installation et nuit à l'hôtel Casa Andina Standard Miraflores Centro 3* (ou similaire).



Jour 2 : Lima – Paracas (285 km / environ 3h30)

Visite à pied du **centre colonial**, de la Plaza San Martín et de la **Plaza de Armas**, où se situent le palais du Gouvernement et la cathédrale de Lima.

Déjeuner libre.

L'après-midi, vous longerez la côte pacifique pour atteindre la **péninsule de Paracas** (3h30 de route). Cette péninsule désertique, située à 200 km au sud de Lima, abritait la civilisation précolombienne de Paracas entre 800 av. J.-C. et 200 ap. J.-C.

Dîner libre.

Installation et nuit à l'hôtel Paracas Sunset 3* (ou similaire).



Jour 3 : Îles Ballestas – Paracas – Huacachina – Nazca (226 km / environ 4h)

(226 km / environ 4h)

Excursion aux **îles Ballestas**, qui forment un site naturel où des milliers d'otaries et d'oiseaux vivent en parfaite harmonie. Pendant la traversée en bateau, vous pourrez voir clairement, sur le flanc d'une montagne, un énorme symbole géoglyphique à l'origine incertaine, le "Chandelier".

Route vers **Nazca**, où vous visiterez une **cave**.

Déjeuner libre.

Visite d'un **mirador** afin d'observer certains détails des lignes de Nazca. Prendre de la hauteur vous permettra d'apprécier pleinement ces mystérieuses merveilles.

Dîner et nuit à l'hôtel DM Nazca Lines 3* (ou similaire).



Jour 4 : Nazca – Arequipa (600 km / environ 9h)

Nazca fait naître, chez ses visiteurs, bien des interrogations. Matinée libre avec plusieurs excursions proposées autour de la culture nazca, ainsi qu'une visite du marché local de fruits et légumes. En option, survol des lignes.

Déjeuner libre et départ dans l'après-midi pour **Arequipa** (9h de route en bus-couchettes confortable).

Arrivée tardive à Arequipa (altitude maximale : 2 340 m) et installation pour deux nuits à l'hôtel Casa Andina Standard Arequipa 3* (ou similaire).

Dîner libre.



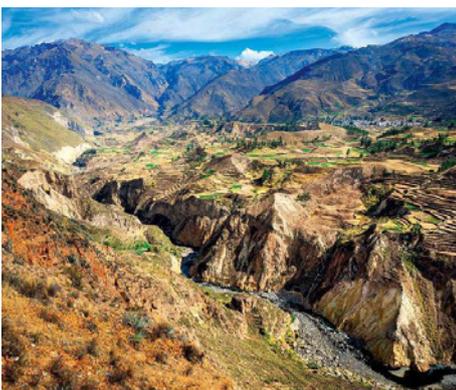
Jour 5 : Arequipa (environ 4h)

Découverte du **centre-ville** et visite du **couvent de Santa Catalina**, véritable ville dans la ville, avec ses décors arabo-espagnols. Fondé en 1580, il abritait à l'époque des religieuses dominicaines. Visite d'Arequipa, la "ville blanche", une charmante ville coloniale considérée comme la capitale culturelle du pays. Son architecture particulière, avec des pierres blanches auxquelles elle doit son surnom, lui confère une beauté rare et en fait un véritable bijou du 17^e siècle. En option, rencontre avec "Juanita", la momie de l'Ampato !

Déjeuner.

Après-midi libre pour flâner dans la ville, puis dîner libre.

Nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Arequipa – Chivay (canyon del Colca) (155 km / environ 5h)

Départ à travers l'Altiplano à destination de **Chivay**, dans la région du Colca. Avec ses 3 000 m de dénivelé sur 100 km de long, le fameux **canyon du Colca** est plus profond que celui du Colorado. En cours de route, vous pourrez observer des vigognes, des alpagas et des lamas.

Déjeuner.

Après le repas, petite **marche d'environ 2h** à travers de charmants **petits villages**. Arrivée aux **sources d'eau chaude de Yanque**.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel Casa Andina Standard Colca 3* (ou similaire).



Jour 7 : Canyon del Colca – Lac Titicaca (350 km / environ 7h)

Départ pour le belvédère de la **Croix du Condor** afin d'admirer l'animal royal. Vous trouverez des locaux vous proposant des produits typiques aux couleurs vives. Il faudra s'armer de patience pour observer un condor en plein vol survolant le Canyon de Colca. Ce sera alors un spectacle magique !

Déjeuner puis poursuite de l'itinéraire vers le lac Titicaca, en traversant l'**Altiplano**. Vous passerez par de nombreux paysages désertiques et sauvages, aux couleurs changeantes. Dîner et **nuits chez l'habitant, dans la péninsule de la Capachica** (altitude maximale : 4 900 m).



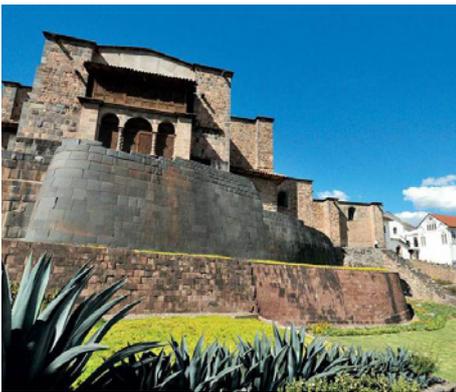
Jour 8 : Lac Titicaca – Îles flottantes de Uros de Titino – Péninsule de Capachica (90 km / environ 2h)

Trajet en bateau jusqu'aux **îles flottantes des Uros** de Titino. Ce peuple de pêcheurs vit sur de petites îles de roseaux qui flottent sur le lac. Le roseau travaillé sert aussi bien de plancher aux îles qu'à la fabrication des habitations et des embarcations.

Déjeuner sur les îles flottantes.

Retour sur la **péninsule de Capachica** pour une belle balade. **Passage d'un col** et du chemin des crêtes pour une **vue panoramique à 360° sur l'île de Taquile et la cordillère Royale** (altitude maximale : 4 000 m).

Dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 9 : Lac Titicaca – Cusco (400 km / environ 6h)

Transfert en bus jusqu'à Cusco. Traversée de l'Altiplano. En route, visite du **musée de Pukará** et du **col de la Raya** (4 336 m).

Après un déjeuner-buffet, visite du site de **Raqchi**, du **temple de Viracocha**, dieu créateur inca, et de la **"chapelle Sixtine des Andes"**, à **Andahuaylillas**.

Arrivée à Cusco (altitude maximale : 4 336 m), dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel San Francisco Plaza 3* (ou similaire).



Jour 10 : Vallée sacrée – Cusco – Saqsayhuamán – Puka Pucara – Tambomachay – Pisac – Ollantaytambo (94 km / environ 2h)

Le matin, le bus vous mènera aux vestiges incas de **Saqsayhuamán**, murailles cyclopéennes d'un autre âge qui se dressent au-dessus de la ville. Ce lieu de culte principal est constitué de résidences, de temples, de places et de greniers. Puis route pour le **site de Tambomachay**, avec vue sur Puka Pucara, une colline fortifiée. Visite du site de Tambomachay, lieu de purification, du site de Pisac et de son marché, et enfin d'**Ollantaytambo**, avec son rempart fortifié.

Déjeuner en cours de route.

Le soir, **"Pachamanca"**, repas festif des Andes.

Installation pour 2 nuits en bungalow à Ollantaytambo, au bord de la rivière Urubamba.



Jour 11 : Ollantaytambo – Machu Picchu – Ollantaytambo

(Aller 48 km / environ 1h45)

Départ en **train** pour Aguas Calientes, puis navette en bus jusqu'au **Machu Picchu**. Classé parmi les sept merveilles du monde moderne, il est de loin le site précolombien le plus impressionnant du continent. Vue panoramique sur le site puis visite guidée de cette citadelle inca encore entourée de nombreux mystères.

Déjeuner libre.

Retour en train en fin d'après-midi.

Dîner libre et nuit à Ollantaytambo.



Jour 12 : Ollantaytambo – Salines de Maras – Moray – Cusco

(125 km / environ 5h)

Après le petit déjeuner, départ d'**Ollantaytambo** en bus vers les terrasses concentriques de Moray. Vous poursuivrez vers les spectaculaires **salines de Maras**, composées de milliers de bacs étincelant sous le soleil, que vous parcourez à pied.

Déjeuner, puis route vers Cusco.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel San Francisco Plaza 3* (ou similaire), à Cusco.



Jour 13 : Cusco – Lima (environ 1h30)

Visite guidée à pied de **Cusco** (3h), ancienne capitale des Incas située en plein cœur de la cordillère des Andes (altitude : 3 400 m). Visite du quartier typique de San Blas et de la place des Armes avec ses maisons coloniales.

Déjeuner et après-midi libre jusqu'à votre transfert pour l'aéroport pour prendre votre vol pour Lima.

En option, visitez le Qorikancha, le plus riche de tous les palais de l'Empire inca, ainsi que la cathédrale, dont vous pourrez admirer les précieuses peintures de l'école de Cusco.

Arrivée à Lima et transfert à votre hôtel.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel Casa Andina Standard Miraflores Centro 3* (ou similaire).



Jour 14 : Lima – France

Temps libre jusqu'à votre transfert à l'aéroport et envol pour la France.

Repas libres.

Nuit à bord.



Jour 15 : Arrivée en France

À noter : En raison de l'altitude à laquelle il se déroule, ce circuit ne convient pas aux enfants. Il requiert en outre une bonne condition physique. Les nuits chez l'habitant sont de confort sommaire. L'observation des animaux dépendant de la saison et du climat, elle n'est jamais garantie.

Itinéraire valable pour tous les départs à compter du 29/02/2024.



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s).

Les logements chez l'habitant sont de confort sommaire.

Merci de vous munir des informations figurant sur votre passeport lors de la réservation. Ces informations sont indispensables pour la réservation de l'entrée du site du Machu Picchu, ainsi que pour celle des vols intérieurs. Sans ces informations, ces activités peuvent ne pas être garanties.

INSTRUCTIONS POUR LE TRANSPORT DES BAGAGES SUR LE TRAIN VERS MACHU PICCHU :

Présentez le même document d'identité que celui envoyé à l'agence, car les billets de train et le billet d'entrée au Machu Picchu seront basés sur ce document.

Vous ne pourrez monter à bord du train pour le Machu Picchu qu'avec un seul bagage (sac à dos, sac à main ou serviette), d'un poids maximum de 5 kg/11lb et d'une taille n'excédant pas 62"/157 cm. Vous retrouverez le reste de vos bagages à l'hôtel sélectionné.



Pérou

FORMALITÉS ET SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport valide au moins 6 mois** à compter de l'arrivée sur le territoire péruvien.
- Pour un séjour inférieur à 3 mois, le visa n'est pas exigé.
- 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.
- Dans le cadre de nos programmes incluant la visite du Machu Picchu, il est impératif de nous communiquer les informations figurant sur votre passeport au moment de la réservation (numéro de passeport, date et lieu d'émission, date d'expiration, date de naissance). Ces informations sont primordiales pour réserver l'entrée au Machu Picchu et les vols intérieurs. Sans ces informations, nous ne pourrions vous garantir l'accès au site.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire. De plus, la réglementation péruvienne impose aux voyageurs de moins de 18 ans les conditions suivantes :
 - pour les mineurs, quelle que soit leur nationalité, accompagnés de leurs deux parents : justifier à l'aéroport qu'il s'agit bien des parents du mineur (livret de famille, par exemple) ;
 - pour les mineurs accompagnés d'un seul parent : les mineurs non-Péruviens ayant séjourné au Pérou moins de 90 jours sont exemptés d'autorisation de sortie.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Pour l'Amazonie, le vaccin contre la fièvre jaune est vivement recommandé (à réaliser avant le départ dans un centre de vaccination agréé).
- Traitement anti paludéen conseillé.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

Vaccination obligatoire :

- Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire pour se rendre au Vénézuéla depuis le Pérou (un certificat de vaccination peut être exigé).

FORMALITÉS COVID

Depuis le 28 octobre 2022, toutes les mesures sanitaires ont été levées au Pérou.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.



INFORMATIONS PAYS

Histoire et politique

Le Pérou, ou "Perú" en espagnol et "Piruw" en quechua et en ayмара, est le troisième plus grand pays du sous-continent par sa superficie : 1 285 220 km². Lima, une vaste aire urbaine de 9 millions d'habitants, est à la fois la capitale et la plus grande ville du pays. Cuzco, capitale historique, est l'ancienne capitale de l'empire inca.

Le système politique actuel repose sur la Constitution de 1993. Les peuples descendant des Incas, principalement Quechuas et Aymaras, représentent 45 % de la population, suivis par les métis Européens/Amérindiens (37 %) et les descendants d'Européens (15 %).

Économie

L'économie péruvienne est parmi les plus performantes de l'Amérique latine. Le Pérou est le 1^{er} producteur d'argent au monde, le 5^e producteur d'or, le 3^e producteur de cuivre et le 4^e producteur d'étain. À ces ressources, il faut ajouter le zinc et d'autres minerais rares, le Pérou vivant avant tout de la richesse de son sous-sol. À elle seule, l'extraction minière représente en effet plus de 50 % des exportations du pays.

Culture et religion

La culture locale est marquée par les civilisations amérindiennes, notamment la civilisation Inca. Si le catholicisme est la religion la plus importante, de nombreuses croyances ont encore un impact considérable. Aussi, vous croiserez au Pérou bon nombre de syncrétistes.

Langues

Les langues officielles du Pérou sont l'espagnol (employé en grande majorité), le quechua et l'aymara.

Monnaie

La monnaie officielle du Pérou est le sol. Pour connaître le taux de change actuel, consultez le site : www.xe.com.

INFORMATIONS CIRCUIT

TUI vous souhaite un agréable voyage au Pérou !

L'itinéraire ci-dessus vous donne quelques informations quant à l'altitude des villes que vous visiterez et la durée des trajets. Le circuit est établi en fonction de horaires de vol théoriques. Tout changement décidé par la compagnie aérienne nécessitera de modifier le circuit, sans que ne soient remises en cause les excursions prévues. Notez qu'il est obligatoire de fournir à votre agence le N° de votre passeport et votre date de naissance, indispensables pour réserver l'accès au site du Machu Picchu (ce dont se charge notre réceptif local). Celui-ci est en effet réglementé : désormais, seules 2500 personnes sont autorisées à entrer sur le site chaque jour.

ENCADREMENT / ACCOMPAGNEMENT

À chaque étape, un accompagnateur-guide bilingue sera là pour partager avec vous son goût pour sa ville. Ce guide local saura mieux que quiconque vous faire découvrir les coutumes et les cultures de sa région, la cuisine locale et les sites d'intérêt. Notez que la présence d'un accompagnateur n'est prévue que pour les trajets terrestres.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Cette rubrique n'a pas pour but de vous alarmer, mais de vous informer. En effet, vous serez peut-être sujet au Mal Aigu des Montagnes (MAM), dû à la raréfaction de l'oxygène en altitude. Certains signaux bénins vous permettent de reconnaître son apparition, le plus souvent entre 3 000 et 3 500 mètres : maux de tête, nausées, perte d'appétit, perte de sommeil, gonflement de certaines parties du corps telles que les mains ou le visage. Dans la grande majorité des cas, ces signaux disparaissent : on parle d'acclimatation. Mais ils doivent être pris en compte lorsqu'ils persistent et s'accroissent.



INFORMATIONS PRATIQUES

Climat

Il est important de tenir compte de votre itinéraire et d'adapter vos bagages au climat et à la géographie des régions que vous allez visiter. Ainsi, au sud du Pérou (Arequipa, Puno, Cusco, Lima), les températures peuvent être hautes la journée (attention aux brûlures de soleil), et basses à l'ombre, sous le vent, le soir et la nuit. Les nuages et le vent sont fréquents (ayez un pull à portée de main), parfois accompagnés de pluie. Sur la côte péruvienne, notamment à Lima, le degré d'humidité est élevé : de 80 à 90 %.

Repas

La nourriture vous sera servie dans les hôtels et les restaurants sélectionnés par nos soins (les boissons ne sont pas comprises). Nous avons à cœur de vous faire découvrir les "cuisines péruviennes" dans toute leur diversité. Certains repas aux saveurs locales seront préparés dans les communautés indiennes. Le prix des cafés, thés, infusions et bouteilles d'eau ou de limonade varient de 0,60 à 2 € dans les hôtels et lieux touristiques. Au supermarché, vous les trouverez à partir de 0,30 €, les prix dépendant néanmoins de la marque choisie (les boissons gazeuses nationales sont moins chères que les marques internationales). Les jus de fruit naturels (très abondants et variés) coûtent généralement de 1,30 à 2,60 € (selon les fruits et la saison), tandis que les infusions chaudes achetées dans la rue auprès des échoppes ambulantes ("emolientes") coûtent autour de 0,10 ou 0,15 €.

Budget

Donnés en signe de remerciement selon la qualité du service reçu, les pourboires ne sont pas obligatoires mais conseillés. Il est d'usage de laisser une gratification au guide, à l'accompagnateur, au conducteur et aux bagagistes. Le montant du pourboire pour le port des bagages est de 0,50 \$US par valise. Pour une excursion d'une demi-journée, comptez 0,50 \$US pour le chauffeur et 1 \$US pour le guide, chaque fois que vous serez satisfaits de leurs services.

Photos et voltage

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et un chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Votre aimable diplomatie et votre courtoisie sont indispensables pour vous faire accepter des peuples rencontrés et solliciter, le cas échéant, leur accord pour un cliché.

Électricité

Au Pérou, le courant est sur 220 V, avec des fiches dites "américaines". Un adaptateur est donc à prévoir.



BOUCLER SA VALISE

Vos bagages en soute ne devront pas excéder 20 kg. Prévoyez également un sac à dos pour vos affaires personnelles de la journée.

Chaussures

Emportez une paire de chaussures de randonnée basses ne craignant pas l'eau, une paire de sandales de marche et des chaussures confortables pour le soir.

Vêtements

Parmi les affaires à disposer dans votre valise, pensez à prendre une polaire, des chemises légères à manches longues, des tee-shirts, un pantalon transformable en short, une tenue de rechange et un short ou un bermuda-short (par respect de la culture locale, nous demandons aux femmes de ne pas choisir de short court). En cas d'invitation dans un campement ou une maison, les femmes opteront pour une jupe longue de style portefeuille ou pagne, tandis que les hommes préféreront le pantalon (en toile ou en jean) au short. N'oubliez pas non plus d'emmener un maillot de bain, des chaussettes en coton et/ou respirantes, une casquette pour protéger votre nuque et une petite serviette qui sèche rapidement.

Matériel

- une paire de lunettes de soleil à forte protection
- un nécessaire de toilette peu encombrant (avec de la crème solaire à fort indice de protection)
- un sac de type congélation pour rapporter le papier usagé dans la poubelle collective
- une lampe torche ou frontale avec piles et ampoules de rechange
- un antibactérien pour les mains (l'eau étant rare, elle est réservée uniquement à la consommation et la cuisine)

Pharmacie

- un collyre
- un antidiarrhéique
- un désinfectant externe (alcool à 90°)
- une crème anti-inflammatoire
- des pansements
- une bande de type "Elastoplast"
- du paracétamol
- une crème ou un spray anti-moustiques, adaptés au climat tropical



VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages dans les meilleures conditions. Ainsi, l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons d'en faire part à votre agence.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes.

RECOMMANDATIONS

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avion) sans surveillance dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou gardez-les avec vous. Observez les règles élémentaires de prudence et n'oubliez pas, à l'hôtel, de mettre le verrou ou la chaîne de porte.



POUR EN SAVOIR PLUS

Bibliographie

- l'œuvre du prix Nobel de littérature de Mario Vargas Llosa
- "Le tombeau de l'éclair", de Manuel Scorza
- l'œuvre d'Alfredo Brice Echenique

Mini-lexique

Bonjour : Buenos días

Bon après-midi : buenas tardes

Bonsoir : buenas noches

Merci : gracias

Combien ça coûte ? : ¿Cuanto cuesta?

Trop cher ! : ¡muy caro!

Les toilettes, s'il vous plaît : los servicios por favor

Sans piment, s'il vous plaît : sin aji por favor

J'ai mal à la tête : me duele la cabeza

J'ai mal au ventre : me duele el estomago

Trop chaud : muy caliente

Trop froid : muy frio

Bière : cerveza

Soda : refresco

Pourboire : propina