



LE GUIDE INDISPENSABLE :  
CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE  
PARTIR AU  
**PORTUGAL  
PORTUGAL  
PORTUGAL  
PORTUGAL**

Voici le guide ultime

V OYAGE • LANGAGE • PARTAGE



- 2 Memo (Monnaie, téléphone, décalage horaire,...)
- 3 Indispensables à savoir (Les basiques à savoir avant d'aller au Portugal)
- 4 Repas (La tradition des repas au Portugal)
- 5 Religion/Culture
- 6 Climat
- 7 Coût de la vie (Et argent de poche)
- 8 Equipements de la maison
- 9 Généralités (Comportement à adopter, conseils pour profiter du séjour)



# Mémo Portugal



**FÊTE NATIONALE :** 10 juin, Célébration de la mort du poète Luis de Camões



**MONNAIE :** Le Portugal fait partie de la zone Euro. Pas besoin de changer de monnaie donc.



## **TÉLÉPHONE :**

- Appeler depuis le Portugal vers la France: +33 suivi du numéro de téléphone français.
- Appeler depuis la France vers le Portugal: +351 suivi du numéro de téléphone portugais.



**FORMALITÉS:** Pour séjourner au Portugal, consulter la [liste des formalités administratives ici](#)



## • **HORAIRES:**

- Heure d'hiver: Le Portugal est à l'heure d'hiver (UTC+0), soit une heure en retard par rapport à la France (UTC+1).
- Heure d'été: Le Portugal est à l'heure d'été (UTC+1), soit à la même heure que la France (UTC+2) pendant cette période.



# Indispensables à savoir

- La langue officielle du Portugal est le portugais, parlée par 95% de la population<sup>14</sup>. C'est une langue latine riche en sonorités, avec des bases de vocabulaire et de grammaire proches du français
- Au Portugal, le tutoiement n'est pas aussi répandu qu'en Espagne. Les Portugais sont généralement chaleureux mais un peu plus réservés que leurs voisins espagnols. Ils apprécient la politesse et le respect des conventions sociales.
- Les horaires des commerces sont généralement de 9h à 19h, avec une pause déjeuner entre 13h et 15h. Certains magasins restent ouverts plus tard, surtout dans les zones touristiques.
- Le Portugal est membre de l'Union européenne et utilise l'euro comme monnaie. Le pays a une longue histoire maritime et coloniale qui a influencé sa culture et sa langue, parlée dans plusieurs pays à travers le monde
- La société portugaise est relativement progressive, avec des lois libérales sur des sujets comme le mariage homosexuel et la légalisation de certaines drogues.

## **Pour se saluer, plusieurs expressions sont utilisées :**

- "Olá" est l'équivalent familier de "Bonjour"
- "Bom dia" pour dire bonjour le matin
- "Boa tarde" pour l'après-midi
- "Boa noite" pour le soir

- Le Portugal est une république parlementaire depuis la Révolution des Œillets en 1974, qui a mis fin à la dictature de l'Estado Novo. Le pays a connu une transition pacifique vers la démocratie et est aujourd'hui reconnu pour sa stabilité politique.
- L'anglais est largement parlé dans les zones touristiques et par les jeunes générations, tandis que le français est plus courant chez les personnes plus âgées

# Repas

## Les Portugais prennent généralement trois repas par jour :

- Petit-déjeuner (7h30-10h) : Léger, composé d'une boisson (café au lait, café simple ou jus de fruit) et d'une tartine ou d'un sandwich.
- Déjeuner (12h-14h30) : Principal repas de la journée.
- Dîner (19h30-22h30) : Repas du soir.
- Un goûter (lanche) est souvent pris vers 17h, comprenant une boisson et un gâteau.
- Les restaurants sont généralement ouverts de 12h à 15h30 pour le déjeuner et de 19h à 22h30 pour le dîner

## Coutumes culinaires

- Les Portugais accordent une grande importance aux repas en famille ou entre amis
- L'utilisation de la terre cuite pour la cuisson est très répandue, notamment pour les plats mijotés
- Le pain, le vin et l'huile d'olive sont des éléments essentiels de la cuisine portugaise
- Les "enchidos" (saucisses sèches) sont souvent servis en apéritif ou utilisés dans les plats traditionnels

La cuisine portugaise reflète l'histoire maritime du pays, avec une forte influence des produits de la mer, tout en intégrant des saveurs méditerranéennes et des influences de ses anciennes colonies

## Plats traditionnels :

- Bacalhau (morue) : Ingrédient emblématique de la cuisine portugaise, préparé de nombreuses façons
- Cozido à Portuguesa : Pot-au-feu traditionnel avec diverses viandes et légumes
- Francesinha : Sandwich garni originaire de Porto, recouvert de fromage fondu et d'une sauce épicée
- Caldo Verde : Soupe populaire à base de chou et de chorizo
- Polvo à Lagareiro : Poulpe grillé à l'huile d'olive
- Pastéis de Nata : Petits flans à la crème, spécialité de Lisbonne



# Religion/Culture

- Le catholicisme romain est la religion dominante au Portugal, avec environ 85% de la population qui s'y identifie. Cependant, la pratique religieuse varie selon les régions, étant plus active dans le nord que dans le sud du pays.
- Bien que l'Église et l'État soient officiellement séparés depuis 1910, l'influence catholique reste visible dans la société et la culture portugaises. De nombreux festivals, jours fériés et traditions ont des origines religieuses.

## Culture et traditions:

- Fado : Musique traditionnelle mélancolique, inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO en 2011.
- Danses folkloriques : Le vira, la chula et le fandango sont des danses traditionnelles accompagnées d'instruments comme la guitare portugaise et l'accordéon

## Fêtes populaires :

- Santo António à Lisbonne (13 juin)
- São João à Porto et Braga (23-24 juin)
- Ces fêtes rassemblent des milliers de personnes et incluent des défilés, de la musique et des feux d'artifice.

- **Pèlerinages** : Le sanctuaire de Fátima est un important lieu de pèlerinage national.
- **Tauromachie** : Tradition différente de celle d'Espagne, les "touradas" portugaises ne se terminent pas par la mise à mort du taureau.
- **Football** : Considéré comme une "religion" au Portugal, ce sport occupe une place importante dans la culture.



- Le Portugal bénéficie d'un climat méditerranéen et océanique, caractérisé par des hivers doux et des étés ensoleillés. Voici une description détaillée des saisons et des conditions climatiques dans différentes régions du pays .
- Nord du Portugal : Plus humide et frais, avec des précipitations fréquentes, surtout entre octobre et février. Les reliefs peuvent connaître de la neige en hiver
- Sud du Portugal (Algarve) : Climat plus sec et chaud, avec des hivers agréables et des étés chauds. Les températures de l'eau sont plus élevées qu'au nord, favorisant les activités balnéaires
- Centre du Portugal : Climat plus continental, avec des étés chauds et des hivers froids
- Îles (Madère et Açores) : Madère a un climat subtropical, chaud toute l'année, tandis que les Açores sont plus humides et fraîches



# Coût de la vie

- Le coût de la vie est en moyenne 19% (selon certaines sources) à 35% (d'autres sources) moins élevé qu'en France.
- Les produits alimentaires de base sont 23% moins chers qu'en France. Le gouvernement a réduit la TVA sur certains produits essentiels
- Le salaire minimum est de 870 € par mois, et le salaire moyen est d'environ 1 045 €.
- Les activités de loisirs sont environ 26% moins chères qu'en France



# Equipements de la maison

- Les maisons portugaises sont souvent moins bien isolées que leurs homologues françaises. De nombreux acheteurs français ne prêtent pas suffisamment attention à cet aspect lors de l'achat d'une propriété au Portugal, pensant que le climat chaud rend l'isolation moins importante. Cependant, les hivers portugais peuvent être frais, et le manque d'isolation peut poser problème.
- Le chauffage est également un point à considérer. Beaucoup de maisons portugaises n'ont pas de système de chauffage central, ce qui peut surprendre les acheteurs français habitués à ce confort. Il est donc crucial de vérifier la présence d'un système de chauffage lors de la visite d'une propriété.
- Les cuisines portugaises sont souvent plus petites que celles en France, reflétant une tradition de repas pris à l'extérieur ou dans la salle à manger.
- Les sols en carrelage sont très répandus, même dans les chambres, ce qui peut surprendre les Français habitués aux moquettes ou parquets.



# Généralités

- Pour éviter le spleen, limite autant que possible le contact avec tes amis et parents afin de mieux profiter de ton séjour et de moins souffrir du sentiment de manque.
- Au début, il est **normal d'appréhender de parler et d'avoir le sentiment de ne rien comprendre**. Sois patient(e) ! Parle lentement et calmement et quand tu ne comprends pas, fais répéter autant de fois que nécessaire. Rien de mieux pour des malentendus que de répondre oui ou non quand on ne comprend pas ce qu'on nous dit 😊
- Les trajets entre les cours/activités et la famille - à pied ou en transport en commun - ne sont en principe pas accompagnés. Pas de panique, les trajets sont simples et en général, un ou plusieurs camarades peuvent se trouver sur ton parcours.
- Pour briser la glace et te sentir plus à l'aise à ton arrivée, prépare des questions à poser à ta famille ainsi que les réponses aux questions qu'elle va te poser (« D'où viens-tu ? Quelles sont les particularités de ta région ? Est-ce loin de Paris ? Que font tes parents dans la vie ? As-tu des frères et sœurs ? As-tu des animaux ?... »).
- Il est toujours bienvenu de faire un petit cadeau, idéalement une attention typique de ta région (un guide, des recettes,...) et d'envoyer un mot de remerciement une fois rentré(e).

- Consulter aussi notre guide « [8 conseils pour réussir son séjour en famille d'accueil](#) »



# Tout ce que SILC peut faire pour vous



# SILC

by Cassiopée

VŌYAGE • LANGAG≈ • PARTAGE