



La sécurité au Panama : les bons réflexes à avoir pour voyager sereinement

Dernière mise à jour le 14/01/2025

Rassurez-vous, le Panama est une destination plutôt sécuritaire où il fait bon voyager. Voici quelques recommandations à suivre pour un voyage serein.

En bref : Le Panama est le pays le plus sûr de la région avec son voisin costaricien. Du bon sens et de la vigilance suffiront. Des zones sensibles, il y en a comme en France ou en Belgique. Restez prudent et on ne s'y aventure pas mal à propos. Le feriez-vous chez vous ?

Le Panama est une destination où vous pouvez voyager sereinement. C'est un pays sécuritaire où il fait bon découvrir, même s'il y a quand même deux ou trois choses à prendre en compte pour profiter d'un voyage sans accroche ! On fait un point !

Le Panama : une des destinations les plus sûres d'Amérique latine

Avec son voisin le [Costa Rica](#), le Panama est le pays le plus sécuritaire de toute l'Amérique latine. Le taux de criminalité est le plus bas de la région, les cas de délinquance restent très marginaux et ne concernent quasiment jamais les touristes. Bien souvent, on assiste à des règlements de compte.

Contrairement à d'autres parties du monde, il n'y a aucun problème à parcourir librement tout l'isthme, de la côte pacifique à la côte caraïbe (petit point sur la sécurité dans la zone du Darién, frontière avec l'Amérique du Sud, à la fin de l'article).

A quoi faire attention au Panama ? Une vigilance de « bon sens »

Garder un œil sur ses affaires

Comme dans tous les autres pays, y compris en France, en Belgique ou encore au Canada, il faut faire attention à ses affaires.

Que ce soit votre sac de voyage, votre portable ou le GPS de la voiture, on ne laisse rien sans surveillance et à la vue. Evidemment, personne n'attendra dans les buissons que vous laissiez vos affaires dans la voiture, mais il s'agit de ne pas tenter en laissant quelque chose à la vue. Logique.

D'ailleurs, si vous décidez de [louer une voiture](#) pour découvrir le Panama, ne soyez pas surpris ! Il n'y aura sûrement pas de plage arrière dans la voiture. C'est tout simplement pour éviter que vous soyez tenté de laisser quelque chose à l'intérieur (malgré nos conseils, attention, on garde une liste des mauvais élèves).



Où garder ses affaires ?

La solution la plus simple est de laisser vos possessions de valeur dans la **chambre d'hôtel**. Mais comment faire quand vous êtes en transit entre deux destinations et que vous voulez vous arrêter découvrir un site comme le Canal de Panama ? Si l'endroit où vous voulez vous arrêter, que ce soit une plage de sable blanc, un parc national à la végétation luxuriante, ou encore une excursion pour observer le quetzal, n'est pas très loin de votre hôtel, vous pouvez y passer même avant l'heure de check-in. La plupart du temps ils accepteront de garder vos affaires le temps que vous reveniez prendre la chambre.

La deuxième solution est de se garer dans un **parking surveillé**. Dans ce cas, pas de problème, vous pouvez laisser vos affaires



dans la voiture le temps d'aller à la plage ou de faire votre visite.

La troisième option, ce sont les « **bien cuidado** ». Ces personnes, qui portent généralement un gilet de circulation jaune ou orange, se postent près des points d'intérêts et vous surveillent la voiture pour quelques dollars. Tout ça est informel mais très utilisé ici, même par les locaux.

Que faire en cas de perte ou de vol du passeport ?

Si vous perdez ou vous faites voler votre passeport (par un singe par exemple... oui, ça sent le vécu), ayez le réflexe d'appeler [l'Assistance francophone de ToutPanama](#). L'équipe qui est sur place pourra vous indiquer les démarches à suivre et vous aider dans celles-ci si besoin.

Plus de renseignements sur le site de [l'Ambassade de France](#) au Panama.

Eviter les zones sensibles

Là encore, un conseil qui paraît être du bon sens mais qui ne fait pas de mal d'être répété : comme partout, il y a des quartiers un peu **moins fréquentables** que d'autres. Tout comme vous n'iriez pas vous aventurer dans un quartier qui a mauvaise réputation la nuit en France (ou le jour, d'ailleurs), aucune raison de le faire au Panama !

Du côté de Panama City, un des quartiers que vous pourrez apercevoir c'est le **quartier de Chorrillo**. Situé à côté du [Casco Antiguo ou Viejo](#), quartier historique et patrimoine mondial de l'UNESCO, le Chorrillo n'a pas très bonne réputation pour diverses raisons. Il s'agit aussi d'un quartier **chargé d'histoire** et vous pouvez découvrir son lourd passé accompagné d'un guide. L'équipe ToutPanama vous partagera avec plaisir un contact de guide lors du [briefing](#).

Les autres quartiers compliqués se situent en dehors du centre, vous n'aurez donc aucune raison d'y vous rendre. Une ville qui a mauvaise pub dans le pays, et à juste raison, c'est celle de **Colón**. Attention, il s'agit **uniquement de la ville de Colón, pas la province homonyme** ! Une ville qui a pourtant un potentiel énorme : une architecture coloniale (qui nécessite une rénovation), située au bord des Caraïbes et traversée de vestiges et d'une culture ancrée. Le gouvernement panaméen tente, depuis peu, de lui donner un renouveau... en vain. Evitez donc tout séjour ou balade dans le centre-ville de Colón, la misère et les violences rythment malheureusement son quotidien.

Être prudent face aux éléments et à la nature

Le Panama est une destination de voyage que l'on peut qualifier de « nature » et vous passerez sûrement peu de temps en ville. Ce dont vous devrez donc vous méfier, façon de parler, ce sont les éléments !

Le soleil

Vous allez vite vous en rendre compte, le Panama est un pays où il fait chaud (c'est un peu ce que l'on vient chercher en venant par ici), ce qui signifie qu'il faut **faire attention au soleil**. Sa situation proche de l'équateur veut dire que les rayons du soleil sont particulièrement puissants, donc gare aux coups de soleil ! Ils peuvent arriver très vite (moins de 20 minutes d'exposition non protégée).

C'est notamment le cas si vous faites des **activités aquatiques**, comme [le snorkeling](#) à Coiba, aux San Blas ou à Bocas del Toro, par exemple. Les îles caribéennes, ça crame !

Vous ne vous en rendrez probablement pas compte quand vous serez dans l'eau, mais il est important de vous protéger contre les coups de soleil avec de la crème indice 50 (minimum) résistante à l'eau. Equipez-vous d'un lycra si vous en avez un, ou un simple tee-shirt





fera aussi l'affaire.

Les plages, les vagues et les courants



Il y a fort à parier que vous irez au moins une fois à la **plage** pendant votre séjour au Panama, et vu les plages paradisiaques de l'océan Pacifique ou de la mer des Caraïbes dans l'océan Atlantique, on vous comprend. Pas d'inquiétude à avoir en ce qui concerne les requins ou autres « terreurs » des mers, il n'y a aucun danger sur les plages du Panama, aussi sauvages soient-elles.

Que ce soit du côté Pacifique ou Caraïbes, il se peut qu'il y ait certaines plages avec **des vagues et des courants** pas très propices à la baignade, notamment celles idéales pour [le surf](#). Il y a très peu de plages surveillées au Panama (Playa Blanca et Farallón côté Pacifique), donc c'est à vous de gérer, de demander aux

Panaméens autour de vous et d'avoir un œil sur les plus jeunes ! De manière générale, évitez de vous aventurer trop loin dans l'eau si vous n'avez rien à y faire (surf, plongée).

Surveillez vos affaires sur les plages, et ça compte aussi pour les animaux ! Singes, « mapaches » (sorte de rats laveurs locale), sont parfois des petits malins :-). Mais vous attirez aussi les plus petits, fourmis et autres insectes. Mettez donc bien tout dans des poches fermées.



Les moustiques

Les moustiques sont effectivement **présents** au Panama. Vous pouvez prévoir de quoi vous protéger des piqûres, qui restent désagréables. Mais ils ne représentent pas une menace. Pour tout savoir sur leur présence au Panama, c'est [par ici](#) !

La sécurité dans la jungle du Panama ?

La jungle, les forêts tropicales et les parcs

Les conseils de base sont de mise.

Lorsque vous visitez des parcs, pas besoin de sortir des **sentiers battus**, vous allez vous enfoncer naturellement dans la forêt. Et si vous suivez nos conseils en y allant dès l'ouverture, vous aurez vraiment l'impression d'être perdu au milieu de la forêt.

Aucun risque de se perdre dans la forêt si vous suivez les sentiers. Ce ne sera pas la même histoire si vous décidez de vous aventurer tout seul dans la végétation où il est très dur de se repérer, surtout quand on n'a pas l'habitude ! Donc, en résumé, fortement déconseillé (dans un parc ou en dehors).

Les jungles, forêts et parcs nationaux restent des **zones naturelles sauvages**, avec tout ce qui vient avec. On évite donc de laisser traîner ses mains dans les feuillages (on ne sait jamais ce qui dort là-dedans) et on porte des chaussures fermées. Pensez aussi à prévoir assez d'eau pour toute la durée de la visite, peu de parcs ont des points d'eau à l'intérieur (l'anti-moustique peut être utile aussi).



Petit point sur la sécurité dans la zone du Darién



Le « bouchon » du [Darién](#) couvre la zone est du Panama à la frontière avec la Colombie. Cette région est considérée comme une des plus **dangereuses** du monde. Déjà à cause du caractère **très hostile** de la forêt qui s'étend dans cette région. Mais aussi à cause de la présence dans cette zone des trafiquants de drogue, migrants illégaux et autres personnages peu recommandables.

Des séjours et **excursions** sont quand même possibles, notamment pour une [immersion auprès de communautés indigènes](#) qui vivent dans cette région (avec [l'Assistance francophone ToutPanama](#)). Vous y découvrirez également la faune et la flore tropicales d'Amérique centrale dans toute sa splendeur. Mais hors de question de se lancer à l'aventure dans cette région sans être accompagné d'une personne certifiée ou encore de se dire « j'y vais et je verrai »... car vous n'y verrez rien !