



Vous planifiez des vacances d'aventure comportant beaucoup de randonnées pédestres ou de marche? Si vous n'êtes pas déjà active physiquement, vous devriez commencer un programme d'exercices approprié au moins un mois avant votre départ.

Si vous souffrez des bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.

Si vous portez des lunettes, emportez-en une paire supplémentaire. Une petite loupe peut aussi se révéler très utile pour lire les petits caractères sur une carte.

Vous devez absolument avoir une assurance-maladie et une assurance voyage vous offrant une protection adéquate.

Pour célébrer son 80^e anniversaire, Nicole est partie faire un safari d'une semaine dans le parc national du Serengeti. Après une journée particulièrement fatigante, elle est tombée en descendant du car de tourisme et s'est fracturé la hanche. Heureusement, elle avait une assurance voyage et a été aussitôt transportée par ambulance aérienne à un hôpital de Nairobi, où on l'a opérée d'urgence. Après une intervention réussie, elle a été évacuée par avion vers le Canada avec une escorte médicale.

TRAVAILLER À L'ÉTRANGER

Dans de nombreuses régions du monde, le rôle principal des femmes est à la maison, et la notion de femme de carrière est beaucoup moins répandue que chez nous. Il est possible que le rôle des femmes dans certains pays vous choque ou même vous scandalise, mais vous avez le choix de la manière dont vous réagirez. Si vous