

Ne vous laissez pas induire en erreur par les fuseaux horaires.

Une bonne façon d'atténuer les effets du décalage horaire consiste à boire un verre d'eau par heure durant le vol.

Se loger en voyage

Choisissez très soigneusement l'endroit où vous logerez. Vous souhaitez peut-être descendre dans un petit hôtel ou un gîte touristique ou encore être hébergée dans une famille. En général, les petits établissements offrent un service attentionné et plus personnel.

Pour éviter d'ajouter au stress, partez en début de journée, surtout si vous n'avez pas réservé. Vous aurez ainsi le temps de trouver avant la tombée de la nuit un endroit qui vous convienne.

« Les femmes ne voyagent pas comme les hommes. Qu'elles portent un vernis à ongle voyant, une fausse alliance ou la proverbiale robe ample pour se balader au Népal, la vie sur la route est tout simplement différente pour les femmes. »

Debra Cummings, chroniqueuse et rédactrice d'articles touchant les femmes

Mastiquez de la gomme à mâcher pour aider à réduire la pression dans vos oreilles, en particulier au moment de la descente finale.

Que vous logiez dans un hôtel, un gîte touristique ou une auberge, demandez toujours à voir la chambre avant de la prendre. Est-elle propre? La serrure fonctionne-t-elle bien? Vous sentez-vous en sécurité? Fiez-vous à votre intuition. Ne logez pas à un endroit où vous ne vous sentez pas tout à fait à l'aise, que ce soit en raison de l'endroit proprement dit ou de son emplacement.

Refusez la chambre que vous propose le préposé à l'enregistrement s'il a prononcé à haute voix votre nom ou le numéro de votre chambre. Une personne à portée de voix pourrait se servir de cette information pour essayer de vous appeler ou d'avoir accès à votre chambre.

Vous devriez éviter les chambres qui sont situées au rez-de-chaussée ou auxquelles on peut accéder facilement de l'extérieur (par exemple, en passant par un balcon ou en empruntant une sortie de secours). Réservez plutôt une