

Veillez à photocopier tous les documents de voyage importants et à placer les photocopies dans votre valise. De cette façon, vous pourrez plus facilement obtenir des documents de remplacement en cas de vol ou de perte des originaux. Il serait sage aussi de laisser à un membre de votre famille ou à un ami une copie de ces documents.

Si vous vous rendez dans un pays en développement, emportez une petite lampe de poche. Les pannes de courant peuvent être fréquentes.

Pensez-y à deux fois avant d'accepter de la nourriture ou une boisson offerte par un inconnu. Il est toujours possible que l'on tente de vous droguer.

Quel que soit le pays où vous vous trouvez, évitez de faire du tourisme dans les endroits isolés.

Voyager en avion

N'oubliez pas que, dans un avion, votre corps doit s'adapter à la variation de la pression cabine, aux changements dans l'air que vous respirez et au décalage horaire.

Pour le trajet aérien, il est préférable de porter des vêtements confortables et décontractés qui ne gênent pas les mouvements. Rappelez-vous également que vos pieds auront sans doute tendance

« En Chine, les étrangères ne sont pas considérées comme des femmes à proprement parler, mais d'abord et avant tout comme des personnes étrangères. À ce titre, elles ne sont pas plus vulnérables que les hommes qui voyagent. »

*Jan Wong, chroniqueuse au
Globe and Mail et auteure de
Jan Wong's China*

Si vous projetez de louer un véhicule, il serait sage de vous procurer un téléphone cellulaire. Le cas échéant, assurez-vous de connaître un numéro à composer en situation d'urgence, par exemple, si vous avez une panne mécanique ou si vous êtes en danger. Ne prenez jamais d'autostoppeurs. Si un véhicule percute votre voiture, ne sortez pas, mais attendez l'arrivée de la police.

à enfler. Évitez de porter des bottes sans fermeture à glissière; privilégiez les chaussures lacées.

Vous pouvez utiliser un baume pour les lèvres et une crème hydratante pour compenser la sécheresse de l'air dans la cabine.

Si vous utilisez des contraceptifs oraux, veillez bien à prendre une pilule par tranche de 24 heures.