

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 des endroits isolés.

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 tombez en panne 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.

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 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. 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.

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

Dans les mosquées et dans les temples bouddhiques, on ne porte jamais de souliers. Vous devriez donc emporter une paire de gros bas dans vos bagages.