

Quand vous partez pour la journée, vous devriez laisser dans votre chambre une note expliquant où vous allez. Ces indices faciliteront les recherches en cas de problème.

Emportez toujours une carte d'affaires de votre hôtel ou de votre gîte touristique. Si vous vous égarez, abordez une autre femme dans la rue et montrez-lui l'adresse

sur la carte. Elle pourra peut-être vous indiquer la bonne direction.

« Les voyages aident à voir clair. Ils permettent de constater à quel point nous sommes privilégiés au Canada. »

*Capitaine Nicole Sauvé,
pilote pour les Lignes Aériennes
Canada 3000*

Demeurer en bonne santé

Les guides de voyage ne traitent pas tous des besoins des femmes en matière de santé. Vous pouvez compléter vos lectures en demandant des conseils à d'autres femmes qui ont voyagé.

Vous avez tout intérêt à emporter les numéros de téléphone et de télécopieur de votre médecin ainsi qu'une copie des ordonnances médicales dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

Vous ne pourrez pas toujours vous nourrir convenablement. Il serait sage d'apporter des multivitamines comme complément alimentaire.

Si vous prenez des contraceptifs oraux, il est possible que vous ne puissiez pas trouver à l'étranger votre marque habituelle. Emportez-en une quantité suffisante pour la durée du voyage.

Les troubles digestifs (par exemple, la diarrhée ou les vomissements) nuisent à l'absorption des contraceptifs oraux. Il serait sage d'utiliser un condom pour éviter une grossesse non désirée.

Vous pourriez vous munir d'une provision de condoms pour vous protéger contre les maladies transmises sexuellement.

Lorsque vous vous rendez dans un pays en développement, apportez une provision de tampons et de serviettes sanitaires. En général, ils sont difficiles à trouver et peuvent coûter cher.

Il n'est pas rare que les femmes qui voyagent pendant une longue période cessent d'avoir leurs règles. Si aucun autre symptôme ne se manifeste et que vous ne craignez pas d'être enceinte, ne vous inquiétez pas!