

5. Renseignez-vous pour savoir si la destination est physiquement éprouvante ou dangereuse sur le plan politique. L'instabilité politique, la corruption des forces de l'ordre et de la justice, la guerre, des révoltes ou des troubles sporadiques touchent de nombreux pays. Les touristes peuvent représenter une cible lucrative pour les kidnappeurs. Dans ce contexte, une expédition dans la nature constitue une entreprise risquée et même téméraire.
6. Faites une liste de l'équipement et des vêtements qu'il vous faut. Emportez une trousse de premiers soins, des articles de toilette et suffisamment d'argent pour faire face à une urgence. N'oubliez pas que plus vous marcherez longtemps, plus votre sac sera lourd.
7. Achetez une assurance-maladie complète et une assurance-vie. Les polices d'assurance couvrent rarement les activités à risque comme la plongée sous-marine, le parachutisme en chute libre et même la plongée avec tuba. Ayez toujours sur vous une preuve que vous êtes assuré.

Demandez l'avis d'un médecin

Avant de partir, renseignez-vous sur la situation sanitaire de votre lieu de destination. Santé Canada recommande vivement aux voyageurs de se faire faire une évaluation de risque personnel avant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique santé-voyage. En se fondant sur les risques pour votre santé, le médecin pourra déterminer quels

vaccins prescrire et quelles précautions spéciales vous devriez prendre en voyage. Le Laboratoire de lutte contre la maladie (LLCM) de Santé Canada diffuse des renseignements sur la santé en voyage sur Internet (http://www.hc-sc.gc.ca/hpb/lcdc/osh/tmp_f.html) et par un système de télécopieur interactif, FAXLink. Pour accéder au système