

Les guides de voyage ne traitent pas tous exclusivement 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 graves (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.

D'ailleurs, 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.

Lorsqu'on voyage en Asie, il est utile de se munir d'une réserve de baguettes jetables. Les conditions dans lesquelles on lave la vaisselle ne permettent pas toujours de détruire les bactéries.

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!

Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Portez des sous-vêtements de coton qui soient amples et choisissez une jupe plutôt qu'un pantalon. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un médicament approprié; vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver pendant votre voyage.

La cystite est une infection des voies urinaires et de la vessie. En buvant beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds, vous y serez moins sujette.

Si vous portez des verres de contact, vous auriez intérêt à utiliser des lentilles jetables. L'entretien de vos verres peut devenir un fardeau quand vous partez pour un long voyage.