

ainsi qu'une copie des ordonnances pour les médicaments dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

Il est possible que vos médicaments d'ordonnance, notamment votre marque habituelle de contraceptifs, ne soient pas vendus à l'étranger. Emportez-en une quantité suffisante pour tout le voyage.

Vous voudrez peut-être vous munir d'une provision de préservatifs pour empêcher une grossesse non désirée et aussi vous protéger des maladies transmissibles sexuellement, même si vous n'avez pas l'intention d'avoir de nouveaux partenaires.

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. Ne vous inquiétez pas si aucun autre symptôme ne se manifeste et si vous ne craignez pas d'être enceinte.

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 ne sont pas serrés et choisissez une jupe plutôt qu'un pantalon. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un médicament approprié, car 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.

Sachez que dans un pays étranger les médicaments d'ordonnance peuvent susciter des soupçons et entraîner des retards et une enquête prolongée. Gardez-les dans leur emballage d'origine, dûment étiqueté, et mettez-les dans votre bagage à main avec une note de votre médecin. Si vous prenez des contraceptifs oraux, n'oubliez pas de les prendre toutes les 24 heures (ne vous laissez pas induire en erreur par le décalage horaire).