

Si vous avez une invalidité et que vous comptez aller à l'extérieur de l'Amérique du Nord, consultez le site Web de l'Organisation mondiale des personnes handicapées, à l'adresse [www.dpi.org](http://www.dpi.org). Vous y trouverez de l'information sur l'accessibilité dans le pays que vous comptez visiter. La rubrique « Foire aux questions » de la section « Avant de partir » du site [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) des Services consulaires renferme d'autres renseignements sur les voyages à l'étranger pour les personnes handicapées.

## Voyageurs âgés

De nombreuses personnes âgées sont en excellente santé, et le risque pour leur santé augmente à peine lorsqu'ils vont en voyage. D'autres, par contre, ont une ou plusieurs affections médicales préexistantes qui pourraient s'aggraver en voyage.

Les changements de conditions environnementales (chaleur, altitude, humidité), le niveau d'activité, les conditions de vie, le régime alimentaire et les fuseaux horaires – sans compter le décalage horaire – peuvent être plus durs pour les

voyageurs âgés, surtout pour ceux qui ont une maladie chronique. De plus, il se peut que vous soyez plus susceptible de présenter certains problèmes comme la déshydratation, les maladies infectieuses et les blessures. Votre réaction aux vaccins pourrait dépendre de votre âge et de vos antécédents médicaux. Si vous prenez plus d'un médicament d'ordonnance, il est important de comprendre les interactions éventuelles entre vos médicaments habituels et vos vaccinations ou médicaments préventifs.

Les chutes constituent la principale cause de blessures parmi les personnes âgées. Les voyageurs âgés peuvent réduire les chutes au minimum en demeurant en forme, en soignant leur alimentation et en utilisant une aide (p. ex. cane, déambulateur, chaussures solides munies de semelles antidérapantes). Ces mesures les aideront à voyager de façon plus sûre.

Les voyageurs âgés devraient faire particulièrement attention aux effets de la chaleur. Veillez à boire beaucoup d'eau lorsqu'il fait chaud. Si vous planifiez faire de la randonnée ou de la