

Dans la mesure du possible, évitez de voyager dans les régions touchées par le paludisme. Les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter cette maladie, même si elles prennent des antipaludiques, et elle est en général plus violente dans leur cas.

Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier si vous vous trouvez dans le premier trimestre de votre grossesse.

Si vous êtes enceinte, n'utilisez pas d'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

• Ne vous contentez pas de lire le livre! Non seulement les voyages au cours desquels on entre en contact avec de nouvelles cultures et on rencontre de nouvelles personnes sont enrichissants, mais ils nous permettent aussi de voir d'un autre œil l'endroit où nous vivons et les gens qui se trouvent très près de nous. »

*Françoise Ducret,
présidente de la section
canadienne de la Commission
européenne de tourisme, 1995-1997*

Voyager avec un enfant

Avant le départ, tenez pour acquis que vous voyagerez au rythme de votre enfant, et non au vôtre.

Lorsque vous prenez l'avion avec un nourrisson, apportez une bouteille ou une suce pour le décollage et l'atterrissage. Cela aidera à équilibrer la pression dans les oreilles du bébé et celui-ci sera plus à l'aise.

Si vous allaitez votre bébé, observez les femmes de l'endroit où vous vous trouvez, car les pratiques culturelles varient d'un pays à l'autre. Toutefois, en cas de doute, retirez-vous dans un endroit isolé pour allaiter.

Ne laissez jamais un jeune enfant sans surveillance. Votre enfant devrait toujours avoir dans une de ses poches un document permettant de l'identifier au cas où vous vous trouveriez séparés accidentellement.

Pour faciliter l'identification en cas d'urgence, apportez plusieurs photographies récentes de votre enfant. Vous pouvez aussi remettre une copie de ces photographies à un membre de votre famille.

Faites bien comprendre à votre enfant qu'il ne doit ouvrir à personne la porte de votre chambre d'hôtel.