



SEULE APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL

Vous devriez être prudente après la tombée de la nuit, mais pas au point de vous priver complètement de sortir. Il suffit de redoubler de précautions. Par exemple, prenez à l'avance les dispositions nécessaires pour faire le trajet en taxi à l'aller et au retour. Si vous sortez pour le repas du soir, choisissez un restaurant à proximité de l'endroit où vous logez.

Comme il est toujours intéressant de profiter de la vie nocturne d'une ville étrangère, vous pourriez participer à une visite guidée en groupe. Renseignez-vous auprès du centre de tourisme local pour connaître les visites ou les activités culturelles intéressantes. Assurez-vous que l'autocar d'excursion vous ramassera et vous ramènera à votre hôtel.

Si vous vous sentez mal à l'aise de manger seule le soir, songez à d'autres solutions. Vous pouvez par exemple acheter votre repas et le manger dans votre chambre ou prendre votre repas principal à midi, quand la plupart des restaurants offrent leurs spécialités à un prix plus intéressant.

Il faut comprendre que, dans certaines régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules le soir. Le fait de passer outre à cette coutume risque de vous mettre en danger. Après une journée riche en nouvelles expériences, profitez plutôt de la soirée pour vous reposer.

RESTER EN BONNE SANTÉ

Les guides de voyage ne traitent pas de tous les besoins des femmes en matière de santé. Vous pouvez compléter vos lectures en demandant conseil à d'autres femmes qui ont beaucoup voyagé.

Vous avez tout intérêt à emporter le numéro de téléphone et de télécopieur et l'adresse électronique de votre médecin,