

- 35<sup>e</sup> semaine de grossesse, pourvu qu'elle soit en bonne santé et qu'elle n'ait pas d'antécédents de naissance prématurée. Les règlements à ce sujet varient d'un pays à l'autre. Vous pourriez avoir besoin d'une lettre de votre médecin attestant de l'étape à laquelle vous êtes rendue dans votre grossesse.
- Demandez un siège près de l'allée, et tâchez de vous lever, de marcher ou d'étirer vos jambes régulièrement pendant les longs vols. Les femmes enceintes sont prédisposées à la formation de caillots sanguins.
  - Buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation qui pourrait être causée par la sécheresse de l'air dans les avions.
  - Prévoyez des haltes supplémentaires pour vous reposer pendant les longs voyages; vous permettrez ainsi à votre corps de se remettre de l'effort accru lié au voyage.
  - Dans la mesure du possible, évitez de vous rendre dans des régions touchées par le paludisme. Même si elles prennent des antipaludiques, les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables à cette maladie, qui tend à être plus grave dans leur cas.
  - Évitez d'utiliser de l'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

## **Voyager avec un conjoint de même sexe**

Bien que le mariage de conjoints de même sexe soit légal au Canada, de nombreux pays ne reconnaissent pas ce type d'union. Un couple du même sexe qui se présente aux autorités frontalières d'un pays comme étant un couple marié pourrait se voir refuser l'entrée dans le pays en question.

En outre, l'homosexualité et le lesbianisme sont considérés comme des crimes dans certains pays, et les risques de discrimination ou de châtement pourraient nuire à vos projets. Pour plus de renseignements à ce sujet, consultez nos Conseils aux voyageurs, ou encore l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination au Canada.