

Canada, au (613) 957-8739, en consultant Internet (<http://www.hc-sc.gc.ca>), ou en contactant la Société canadienne de santé internationale, au (613) 241-5785.

Avant votre départ, prenez une assurance-voyage vous protégeant de façon adéquate. Lisez votre police attentivement afin de bien connaître la protection offerte.

Par exemple, l'assureur possède-t-il un service téléphonique d'urgence que vous pouvez appeler en cas de problème partout dans le monde? Règle-t-il les frais d'hospitalisation à l'étranger et les frais médicaux connexes? Le cas échéant, paie-t-il immédiatement ou devez-vous payer vous-même puis demander un remboursement? Ayez sur vous une preuve d'assurance.

Les toilettes à l'étranger

Les toilettes modernes, comme celles que nous avons en Amérique du Nord, existent ailleurs dans le monde, mais pas partout. En voyageant dans les pays étrangers, vous verrez de tout, depuis les toilettes extérieures jusqu'aux trous dans le sol qui obligent à s'accroupir. Certaines toilettes sont munies d'une chasse d'eau, mais beaucoup en sont dépourvues. Dans les pays en développement, il s'agit parfois de lieux fermés; toutefois, si vous vous aventurez à la campagne, vous risquez de n'avoir guère d'intimité.

Pour faire face aux aléas des toilettes à l'étranger, privilégiez les jupes longues et amples. Vous pourrez ainsi utiliser avec discrétion des toilettes extérieures.

Munissez-vous toujours d'une provision de papier hygiénique.

Dans certaines parties du monde, ce papier est très rare ou beaucoup trop rude.

Dans certaines régions d'Asie ou d'Afrique, vous trouverez à côté des toilettes une cruche d'eau qui tient lieu de papier hygiénique.

L'odeur dans les toilettes est parfois insupportable. Vous pouvez respirer du menthol pour aider à masquer les odeurs pendant que vous êtes aux toilettes.

Apportez des petits chiffons antiseptiques ou un pain de savon. Ces articles sont parfois difficiles à trouver.

• Ô Canada! Je suis heureuse de partir, mais combien plus encore de revenir. •

Erica Ehm, personnalité de la télévision canadienne