

## Introduction

Les Canadiennes voyagent plus que jamais auparavant, qu'il s'agisse de jeunes femmes, de femmes d'affaires ou de grand-mères dynamiques. Elles voyagent seules, à deux, avec leurs enfants ou au sein de différents groupes d'intérêt. Toutefois, bien que les femmes voyagent souvent pour les mêmes raisons que les hommes, leurs préoccupations sociales et leurs besoins en matière de santé et de sécurité sont extrêmement différents.

En voyage, les femmes sont directement touchées par les croyances religieuses et les convenances sociales des pays où elles se rendent. Celles qui voyagent un peu partout sur la planète sont souvent appelées à adapter leur tenue vestimentaire ou leurs rapports avec les hommes. Elles constatent même qu'à certains endroits, il n'est pas indiqué de sortir après la tombée de la nuit. Plus une femme se prépare à composer avec ces attitudes différentes, plus ses voyages seront enrichissants et plus elle sera en sécurité.

Que vous soyez une mère qui allaite son enfant, une femme d'affaires très occupée ou une voyageuse d'âge mûr, vous serez exposée, en tant que femme, à un éventail unique de risques sanitaires. Une fois à l'étranger, vous apprécierez la planification et les recherches que vous aurez faites avant votre départ.

Ce n'est un secret pour personne, la femme qui voyage doit se montrer particulièrement vigilante pour assurer sa sécurité. Comment faire pour éviter le harcèlement sexuel ou pour être en sécurité dans sa chambre d'hôtel?

La présente publication renferme une foule de conseils pratiques s'adressant aux voyageuses. Elle vise avant tout à renseigner les Canadiennes et à les inciter à voyager prudemment. Pour obtenir des renseignements généraux sur la planification d'un voyage sécuritaire, veuillez consulter la brochure intitulée *Bon voyage, mais...* (voir la section « Sources d'information »). Et bon voyage!

En Asie du Sud-Est, des écriteaux à l'entrée des lieux à caractère religieux demandent aux femmes de s'abstenir d'y pénétrer si elles ont leurs règles.