

doc  
CA1  
EA  
98H25  
FRE

VOYAGER

AU

*feminin*

Conseils pour  
la femme qui voyage



Ministère des Affaires étrangères  
et du Commerce international

Department of Foreign Affairs  
and International Trade

Canada <sup>101</sup>

Publié par le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

L'information figurant dans le présent guide est du domaine public et peut être reproduite sans autorisation.

Pour obtenir gratuitement des exemplaires supplémentaires du guide, veuillez en faire la demande par écrit à l'adresse suivante :

**InfoCentre**

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

125, promenade Sussex

Ottawa (Ontario) K1A 0G2

ou par téléphone en composant le 1-800-267-8376 (partout au Canada)

ou le (613) 944-4000.

Le présent guide est disponible, sur demande, sous d'autres formes.

Notre site Web se trouve à l'adresse <http://www.dfait-maeci.gc.ca> .

This document is also available in English.

©Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Février 1998

N° de cat. : E2-172/1998F

ISBN 0-662-82391-5



5601273Y

.63303044  
(F)

# VOYAGER

# ALL *feminin*

5601273Y

Dept. of External Affairs  
 Min. des Affaires extérieures

DEC 31 1999

STANFORD UNIVERSITY LIBRARY

**Table des matières**

Introduction.....	3
Atténuer le choc culturel.....	4
Voyager intelligemment avec le minimum de bagages.....	5
On n'est jamais trop prudente! .....	6
Voyager en avion .....	7
Se loger en voyage.....	8
Créer des réseaux en cours de route .....	9
La tenue vestimentaire.....	10
Échec au harcèlement .....	11
Après le coucher du soleil.....	13
Garder le contact.....	14
Demeurer en bonne santé.....	14
Les toilettes à l'étranger.....	16
Voyager pendant la grossesse .....	17
Voyager avec un enfant .....	18
Voyager au troisième âge .....	19
Les femmes d'affaires en voyage .....	20
Références, ressources et lectures recommandées .....	22

## Introduction

Les Canadiennes voyagent plus que jamais auparavant, qu'il s'agisse, par exemple, de jeunes diplômées universitaires, de femmes d'affaires ou de grand-mères dynamiques. Elles voyagent seules, à deux ou au sein de différents groupes d'intérêt. Par ailleurs, 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 touchées directement 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'il n'est pas indiqué à certains endroits de se trouver à l'extérieur après le coucher du soleil. Mieux les femmes se préparent à composer avec ces attitudes différentes, plus leurs voyages seront enrichissants et plus elles seront en sécurité.

Que vous soyez une mère qui allaite son enfant, une femme d'affaires très occupée ou une grand-mère, vous serez exposée,

comme voyageuse, à un éventail unique de risques pour la santé. Quand vous serez à l'étranger, vous vous réjouirez d'avoir fait un peu de planification et de recherche dans ce domaine avant votre départ.

Ce n'est un secret pour personne, la femme qui voyage doit se montrer particulièrement vigilante pour assurer sa sécurité. Quelles mesures peut-elle prendre 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. Bon voyage!

Nous serions heureux de recevoir vos commentaires sur le présent guide. Vous a-t-il été utile? Faites-nous part de votre opinion en nous écrivant à l'adresse indiquée au verso de la page couverture.

*Le présent guide a été rédigé pour le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international par Evelyn Hannon, experte-conseil en voyages auprès des femmes.*

## Atténuer le choc culturel

« Savoir, c'est pouvoir. » La femme qui voyage intelligemment se renseigne le plus possible sur la culture et les coutumes des pays où elle se rend et sur le rôle qu'y jouent les femmes. Il est tout à fait logique de se renseigner pour savoir à quoi s'attendre et se préparer au plus grand nombre d'éventualités possible.

### Sources d'information

Les autres voyageuses représentent l'une de vos meilleures sources d'information sur les voyages. Communiquez avec elles et demandez-

leur des conseils. Prenez note des hôtels, des gîtes touristiques et des restaurants qu'elles recom-

mandent. Demandez-leur si elles ont des amis à l'endroit où vous allez ou si elles connaissent des organismes avec lesquels vous pourriez communiquer ou une librairie où vous pourriez aller une fois à destination. Les conseils et les renseignements que vous pouvez obtenir auprès de ces sources peuvent se révéler très utiles.

- 4 Demandez à d'autres femmes la permission de lire des extraits de

leur journal de voyage. Si elles acceptent, ce sera un moyen formidable de vous familiariser avec d'autres cultures du point de vue d'une femme. En outre, cette lecture vous préparera aux hauts et aux bas susceptibles de se produire sur le plan émotif au cours de votre voyage.

Ne comptez pas sur les médias destinés au grand public pour diffuser de l'information répondant aux besoins particuliers des femmes qui voyagent. Complétez vos lectures au moyen de guides et de bulletins à l'intention des

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

voyageuses ou de magazines féminins. Ces publications savent se mettre à la place des femmes quand elles traitent des

plus importants problèmes avec lesquels sont aux prises les voyageuses en ce qui concerne la santé, la sécurité, la culture et l'aspect émotif.

Naviguez sur le Web et posez vos questions sur des babillards électroniques. Des voyageuses du monde entier pourraient y répondre adéquatement.

Le Canada est un pays multiculturel. Trouvez dans votre collec-

tivité des femmes qui sont nées et ont vécu dans le pays où vous projetez de vous rendre. Elles sauront vous faire part du comportement à adopter et des impératifs concernant la tenue vestimentaire dans leur culture. Demandez-leur également de vous enseigner quelques mots ou

expressions clés dans leur langue maternelle.

Il serait sage de suivre un cours d'autodéfense conçu pour les femmes. Vous entreprendrez ainsi votre voyage avec une confiance accrue.

## Voyager intelligemment avec le minimum de bagages

Vous avez tout intérêt à limiter vos bagages. Une femme qui voyage seule est beaucoup moins vulnérable et plus indépendante si elle n'a pas à porter une lourde valise et plusieurs sacs. Selon le type de voyage que vous envisagez, une petite valise sur roulettes ou un sac à dos représentent de très bons choix. Faites en sorte d'avoir au moins une main libre en tout temps.

Il serait utile de faire des essais quelques jours avant votre départ. Remplissez votre sac et faites une promenade près de chez vous. Imaginez-vous en train de grimper les marches des stations de métro ou bien de monter à bord d'un wagon ou d'en descendre sans aide. Il y a de fortes chances que vous retiriez de votre sac la moitié de ce qui s'y trouve!

Pour les petites excursions, il est utile d'avoir un sac banane, un fourre-tout ou un petit sac à dos.

Si vous avez l'intention d'acheter beaucoup de souvenirs, prévoyez un sac léger supplémentaire pour rapporter vos achats.

Il est préférable de garder vos bagages fermés à clé en tout temps. Apportez plusieurs petits cadenas et deux jeux de clés.

Évitez les étuis d'appareil photo d'apparence luxueuse. Ils risquent d'attirer l'attention sur vous en donnant l'impression que vous êtes une touriste fortunée. Faites preuve d'imagination et utilisez plutôt un sac à couches.

Les étiquettes à bagages comportant un rabat permettent de mettre votre nom et votre adresse à l'abri des regards indiscrets. Elles préservent votre anonymat et font échec aux voleurs en puissance qui pourraient chercher à savoir où vous habitez dans le but de profiter de votre absence.

« Les trois conseils les plus importants sur les voyages : ne prenez pas trop de bagages, portez des chaussures confortables et **SOURIEZ!** »

*Erin Woodley, gagnante de la médaille d'argent pour le Canada en nage synchronisée aux Jeux olympiques de 1996*

## **On n'est jamais trop prudente!**

Dans votre sac à main ou votre sac banane, conservez uniquement les articles de première nécessité qui sont légers et dont la perte ou le vol ne serait pas catastrophique. Vous devriez dissimuler sous vos vêtements les articles difficiles à remplacer ou essentiels pour le voyage – votre passeport, vos chèques de voyage, votre argent comptant, vos ordonnances médicales, les coordonnées de votre médecin et une copie de votre police d'assurance-voyage.

Vous pouvez porter une ceinture à argent à la taille ou un petit sac en coton suspendu à votre cou et camouflé sous des vêtements amples. Le port d'un jupon de sécurité sous une jupe ou une robe constitue aussi une solution appropriée. Ce type de jupon comporte sous l'ourlet trois compartiments munis d'une fermeture à glissière, parfaits pour transporter les docu-

Si vous portez un sac à main, privilégiez un sac comportant des compartiments intérieurs munis d'une fermeture à glissière et d'une large courroie d'épaule qui peut se placer au cou. La meilleure façon de déjouer les voleurs consiste à porter votre sac à main sur la poitrine ou sur le ventre.

ments de voyage, l'argent comptant et les cartes de crédit. Si vous prévoyez de passer beaucoup de temps à la plage, envisagez de vous procurer un Seal Pak<sup>MC</sup>. Cette pochette imperméable se portant à la taille constitue un moyen pratique de garder vos objets de valeur en sécurité et au sec.

« En tant que femme, ma crainte de me trouver confinée à la maison sans pouvoir relever de nouveaux défis, engager de nouvelles conversations ni voir de nouveaux panoramas l'emporte nettement sur toutes les craintes que je pourrais avoir à voyager seule dans un pays étranger. »

*Evelyn Hannon, rédactrice au magazine Journeywoman Online*



Veillez à photocopier tous les documents de voyage importants et à placer les photocopies dans votre valise. De cette façon, vous pourrez plus facilement obtenir des documents de remplacement en cas de vol ou de perte des originaux. Il serait sage aussi de laisser à un membre de votre famille ou à un ami une copie de ces documents.

Si vous vous rendez dans un pays en développement, apportez une petite lampe de poche. Les pannes de courant peuvent être fréquentes.

Pensez-y à deux fois avant d'accepter de la nourriture ou une boisson offerte par un étranger. Il est toujours possible que l'on tente de vous droguer.

Quel que soit le pays où vous vous trouvez, évitez de faire du tourisme dans les endroits isolés.

## Voyager en avion

N'oubliez pas que, dans un avion, votre corps doit s'adapter à la variation de la pression cabine, aux changements dans l'air que vous respirez et au décalage horaire.

Pour le trajet aérien, il est préférable de porter des vêtements confortables et décontractés qui ne gênent pas les

« En Chine, les étrangères ne sont pas considérées comme des femmes à proprement parler, mais d'abord et avant tout comme des personnes étrangères. À ce titre, elles ne sont pas plus vulnérables que les hommes qui voyagent. »

*Jan Wong, chroniqueuse au Globe and Mail et auteure de Red China Blues*

Si vous projetez de louer un véhicule, il serait sage de vous procurer un téléphone cellulaire. Le cas échéant, assurez-vous de connaître un numéro à composer en situation d'urgence, par exemple, si vous avez une panne mécanique ou si vous êtes en danger. Ne prenez jamais d'auto-stoppeurs. Ne sortez jamais de votre voiture si un autre véhicule la percute; attendez l'arrivée de la police.

mouvements du corps. Rappelez-vous également que vos pieds auront sans doute tendance à enfler. Évitez de porter des bottes sans fermeture à glissière; privilégiez les chaussures lacées.

Vous pouvez utiliser un baume pour les lèvres et une crème hydratante pour compenser la sécheresse de l'air dans la cabine.

Si vous utilisez des contraceptifs oraux, veillez bien à prendre une pilule par tranche de 24 heures. Ne vous laissez pas induire en erreur par les fuseaux horaires. Une bonne façon d'atténuer les effets du décalage horaire consiste à boire un verre d'eau par heure durant le vol.

Mastiquez de la gomme à mâcher pour aider à réduire la

On ne porte jamais de chaussures dans les mosquées ni dans les temples bouddhistes. Les voyageuses devraient prévoir une paire de chaussettes épaisses.

pression dans vos oreilles, en particulier au moment de la descente finale.

### Se loger en voyage

Choisissez très soigneusement l'endroit où vous logerez. Vous souhaiterez peut-être descendre dans un petit hôtel ou un gîte touristique ou encore être hébergée dans une famille. En général, les petits établissements offrent un service attentionné et plus personnel.

Pour éviter d'ajouter au stress, partez en début de journée,

« Les femmes ne voyagent pas comme les hommes.

Qu'elles portent un vernis à ongle voyant, une fausse alliance ou la proverbiale robe ample pour se balader au Népal, la vie sur la route est tout simplement différente pour les femmes. »

surtout si vous n'avez pas réservé. Vous aurez ainsi le temps de trouver avant la tombée de la nuit un endroit qui vous convienne.

Que vous logiez dans un hôtel, un gîte touristique ou une auberge, demandez toujours à voir la chambre avant de la prendre. Est-elle propre? La serrure fonctionne-t-elle bien? Vous sentez-vous en sécurité? Fiez-vous à votre intuition. Ne logez pas à un endroit où vous ne vous sentez pas tout à fait à l'aise, que ce soit en raison de l'endroit proprement dit ou de son emplacement.

Refusez la chambre que vous propose le préposé à l'enregistrement s'il a prononcé à haute voix votre nom ou le numéro de chambre. Une personne à portée d'oreille pourrait se servir de cette information pour essayer de

vous appeler ou d'avoir accès à votre chambre.

Vous devriez éviter les chambres qui sont situées au rez-de-chaussée ou auxquelles on peut accéder facilement de l'extérieur (par exemple, en passant par un balcon ou en empruntant une sortie de secours). Réservez une chambre située à proximité d'un ascenseur et loin des sorties. Les fauteurs de trouble peuvent se cacher dans les cages d'escalier pour aller et venir sans être vus.

N'ouvrez jamais la porte à quiconque sans prendre d'abord

les précautions nécessaires. Même si un visiteur affirme être un membre du personnel, vous devriez communiquer avec la réception pour vous assurer que cette personne a besoin d'entrer dans votre chambre.

Il serait sage de vous procurer un petit détecteur de fumée portatif ainsi qu'un verrou qui peut facilement s'installer sur n'importe quelle porte ouvrant vers l'intérieur. Ces articles sont particulièrement utiles si vous prévoyez de loger dans des établissements très simples.

## Créer des réseaux en cours de route

Voici quelques suggestions à l'intention des femmes désireuses d'entrer en contact avec d'autres femmes au cours de leur voyage.

Dès le début de votre voyage, entrez en contact avec le réseau des femmes. Une bonne source peut vous conduire à de nombreuses autres. En général, les femmes des pays où vous vous rendez sont aussi heureuses de vous rencontrer que vous l'êtes vous-même d'entrer en contact avec elles.

Prenez note des endroits recommandés par les femmes de votre entourage. Tirez parti des contacts

qu'elles ont établis au cours de leurs propres voyages.

Dans les grandes villes, consultez l'annuaire téléphonique sous les rubriques « féminin », « femmes »

« Une femme en voyage peut noter ses rencontres et ses observations, ses moments de révélation ou de frustration, d'émerveillement ou de défaite. Et ils font alors tous partie intégrante de son histoire personnelle. »

*Donna Nebenzahl,  
rédactrice de WomanNews,  
dans The Montreal Gazette*

ou « voyage ». Vous pourriez avoir la main très heureuse. Vous trouverez probablement des listes de groupes d'artisanat, de librairies pour femmes, d'associations de femmes entrepreneures et d'organisations féminines.

Demandez à l'ambassade ou au consulat du Canada une liste des clubs et des organisations de Canadiennes établies à l'étranger. Les membres de ces groupes représentent parfois une excellente source d'information. Elles pourraient même vous inviter à l'une de leurs activités culturelles.

Il pourrait être intéressant de participer à une visite à pied guidée par une femme. Il s'agit non seulement d'une excellente façon de vous renseigner sur un endroit, mais aussi d'un moyen idéal de rencontrer d'autres voyageuses. N'hésitez pas à bavarder avec l'animatrice. Elle pourra vous donner des renseignements très utiles.

### La tenue vestimentaire

10 Accordez une attention particulière à votre tenue vestimentaire. Dans le monde occidental, les restrictions à cet égard sont rares, mais il demeure indiqué de se vêtir avec sobriété. Laissez à la maison vos objets de valeur. Apportez plutôt

Si vous vous trouvez dans un village, il est probable que la personne dirigeant l'établissement où vous logez connaît tous les gens de la localité et qu'elle se fera un plaisir de vous donner des conseils et de vous présenter.

Munissez-vous d'un petit bloc-notes et de crayons de couleur. Si les enfants ne comprennent pas la langue que vous parlez, ils seront ravis des dessins que vous ferez pour eux.

Apportez des photographies de votre famille et de votre demeure. Rien de tel pour amorcer une conversation quand on est en voyage!

Si vous ne pouvez pas vous exprimer dans la langue du pays mais que vous parlez anglais, faites appel à des adolescentes. Il y a de fortes chances qu'elles apprennent l'anglais à l'école et elles seront fières de vous servir d'interprètes.

des bijoux de fantaisie qui pourraient servir de sujet de conversation avec les personnes que vous rencontrez en cours de route.

Si vous vous rendez dans un pays en développement ou une société

dominée par les hommes, efforcez-vous de vous vêtir modestement. À certains endroits, des coutumes fondées sur des croyances religieuses ou morales ont une grande incidence sur la tenue vestimentaire des femmes. Si vous transgressez ouvertement ces règles, votre comportement sera considéré comme irrévérencieux et pourrait vous mettre en péril. Pourquoi ne pas adapter votre tenue vestimentaire aux

En dehors de l'Amérique du Nord, il est toujours plus sûr de porter un maillot de bain d'une seule pièce plutôt qu'un bikini. À certains endroits, les femmes du pays nagent même tout habillées, conformément à leurs croyances religieuses.

Lorsqu'une femme visite un lieu à caractère religieux, elle doit toujours se vêtir de façon sobre. Elle devrait apporter un fichu au cas où il lui faudrait se couvrir la tête.

coutumes du pays où vous vous trouvez? Ce défi intéressant vous permettra sans doute d'en apprendre beaucoup.

Pour connaître des publications qui traitent en détail des codes relatifs à la tenue vestimentaire des femmes un peu partout dans le monde, consultez les listes figurant à la section consacrée aux ressources à la fin du présent guide. Par exemple, *Journeywoman Online* renferme un volet portant sur la tenue vestimentaire, qui donne de bons conseils sur la façon de se vêtir.

## Échec au harcèlement

Malheureusement, vous n'êtes pas plus à l'abri du harcèlement sexuel ni de l'intimidation ailleurs que vous ne l'êtes ici. Soyez prête à y faire face. Établissez des contacts et faites des recherches avant votre départ. Renseignez-vous le plus possible sur le rôle des femmes et des hommes dans les pays où vous projetez de vous rendre.

Évitez de porter des vêtements ajustés ou une tenue provocante.

Une femme seule peut être considérée comme une proie facile. Ayez-en conscience et préparez-vous mentalement à recevoir des propositions ou à faire l'objet de commentaires suggestifs et à vous faire siffler. N'en tenez pas compte.

Dans certaines cultures dominées par les hommes, il est mal vu qu'une femme voyage seule. Dans les destinations

Dans les îles du Pacifique, les cuisses d'une femme sont considérées comme une partie érotique du corps et elles ne doivent pas être exposées en public.

hasardeuses, vous souhaiterez peut-être faire équipe avec une compagne de voyage. Il est parfois plus facile pour les femmes de voyager à deux.

Dans certaines cultures, le simple fait d'échanger un regard avec un homme indique que vous souhaitez sa compagnie. Certaines femmes règlent ce problème en portant des verres fumés.

Il y a de fortes chances que l'on vous dévisage ouvertement. Soyez-en consciente. Dans les pays où votre apparence est très différente de celle de tout le monde, ni les hommes ni les femmes ne chercheront à cacher leur curiosité.

Comportez-vous avec assurance. Lorsque vous sortez, donnez l'impression que vous savez exactement où vous allez et ce que vous faites.

Faites comme les femmes du pays. En règle générale, si elles ne s'assoient pas seules dans les cafés ou si elles ne portent pas de robes sans manches, vous ne devriez pas le faire non plus.

Ne montez pas en voiture avec d'autres personnes et ne faites pas d'auto-stop. Demandez aux hôtels locaux de vous recommander des taxis dignes de confiance et, dans la mesure du possible, essayez de voyager avec une autre personne quand vous vous déplacez en taxi.

Les trains et les autobus bondés peuvent être un endroit propice aux comportements antisociaux. Certains hommes profitent de l'occasion pour toucher ou pincer les passagères étrangères se trouvant près d'eux. Si cela vous arrive, faites une scène. Montrez du doigt l'homme en cause et protestez à haute voix. Il devrait s'éclipser. Cependant, pour éviter ce type d'avances, il serait sage de prendre un siège réservé si vous pouvez vous le permettre. Ce serait une dépense judicieuse.

Dans les pays comme l'Égypte et l'Inde, prenez place dans les sections réservées aux femmes dans les autobus, les trains et les métros. Mettez à profit cette excellente occasion de communiquer avec les femmes du pays et leurs enfants.

En Inde, le haut des bras d'une femme est considéré comme une partie sensuelle du corps et ne doit pas être exposé en public.

## Après le coucher du soleil

Les femmes, non sans raison, hésitent en général à sortir après le coucher du soleil. Toutefois, cela ne signifie pas que vous devriez vous en priver complètement.

Prenez simplement vos précautions : par exemple, si vous prévoyez d'assister à un concert en soirée, prenez à l'avance les dispositions nécessaires pour vous déplacer 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 goûter à

la vie nocturne des endroits où l'on séjourne, il pourrait être intéressant de prendre part à une visite guidée en groupe. Renseignez-vous auprès du centre de tourisme local pour connaître les visites ou les activités culturelles intéressantes qui s'offrent à vous.

Assurez-vous qu'il est possible de prendre l'autocar de visite et d'en descendre à votre hôtel même.

Vous pourriez aussi assister à des représentations en matinée. Non seulement les billets coûtent beaucoup moins cher, mais vous aurez peut-être ainsi l'occasion de faire connaissance avec d'autres personnes.

Si le fait de manger seule le soir vous met mal à l'aise, prenez votre repas principal à midi. Du reste, même les meilleures tables offrent leurs spécialités à un prix plus intéressant le midi.

Pendant le jour, pourquoi ne pas vous arrêter au marché ou au supermarché pour faire vos achats avec les femmes du coin? Vous pourrez ainsi en apprendre davantage sur les spécialités

culinaires de la région et vous procurer les aliments nécessaires pour préparer un bon repas à prendre

dans votre chambre. Même en achetant du vin, cela revient moins cher que de manger au restaurant tous les soirs.

Il faut comprendre que, dans certaines régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules le soir. À ces endroits, le fait de rompre la coutume risque fort de vous mettre en danger. Après une longue journée de visites touristiques, profitez-en pour vous reposer et faire le plein d'énergie afin d'être prête à jouir d'une autre journée complète de nouvelles expériences.

## **Garder le contact**

Vous devriez demeurer en contact avec au moins une personne de votre entourage, en particulier si vous voyagez seule. Que ce soit par la poste, par télécopieur, par courrier électronique ou par téléphone, faites-lui savoir où vous vous trouvez et quelle est votre prochaine destination.

Quand vous partez pour la journée, vous devriez laisser dans votre chambre une note expliquant où vous allez. Ces indices faciliteront les recherches en cas de problème.

## **Demeurer en bonne santé**

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

Vous avez tout intérêt à emporter les numéros de téléphone et de télécopieur de votre médecin ainsi qu'une copie des ordonnances médicales dont vous pourriez avoir besoin en voyage.

Vous ne pourrez pas toujours vous nourrir convenablement. Il serait sage d'apporter des multivitamines comme supplément alimentaire.

« Les voyages aident à voir clair. Ils permettent de constater à quel point nous sommes privilégiés au Canada. »

*Capitaine Nicole Sauvé,  
pilote pour les Lignes Aériennes  
Canada 3000*

Emportez toujours une carte d'affaires de votre hôtel ou de votre gîte touristique. Si vous vous égarez, abordez une autre femme dans la rue et montrez-lui l'adresse sur la carte. Elle pourra peut-être vous indiquer la bonne direction.

Si vous prenez des contraceptifs oraux, il est possible que vous ne puissiez trouver à l'étranger votre marque habituelle. Emportez-en une quantité suffisante pour la durée du voyage.

Les troubles digestifs (par exemple, la diarrhée ou les vomissements) nuisent à l'absorption des contraceptifs oraux. Il serait sage d'utiliser un condom pour éviter les grossesses non désirées.

Vous pourriez vous munir d'une provision de condoms pour vous protéger contre les maladies transmises sexuellement.



Lorsque vous vous rendez dans un pays en développement, apportez une provision de tampons et de serviettes sanitaires. En général, ils sont difficiles à trouver et peuvent coûter cher.

Il n'est pas rare que les femmes qui voyagent pendant une longue période cessent d'avoir leurs règles. Si aucun autre symptôme ne se manifeste et que vous ne craignez pas d'être enceinte, ne vous inquiétez pas!

Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Portez des sous-vêtements de coton qui soient amples et choisissez une jupe plutôt qu'un pantalon. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un médicament approprié; vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver pendant votre voyage.

La cystite est une infection des voies urinaires et de la vessie. En buvant beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds, vous y serez moins sujette.

Si vous portez des verres de contact, vous auriez intérêt à utiliser des lentilles jetables. L'entretien de vos verres peut devenir un fardeau quand vous partez pour un long voyage.

Il est nettement déconseillé de vous faire percer les oreilles, de vous faire tatouer ou de recevoir un traitement d'acupuncture ou de manucure quand vous êtes en voyage. Des instruments mal stérilisés peuvent transmettre l'hépatite B ou le sida.

Si vous devez absolument recevoir des soins dentaires ou une injection ou subir un examen interne, communiquez avec l'ambassade ou le consulat du Canada le plus près. On pourra généralement vous recommander des praticiens locaux compétents.

Vous pourriez aussi adhérer à l'Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs. En communiquant avec le bureau principal de cet organisme, au numéro (519) 836-0102, vous pourriez vous renseigner sur l'immunisation et obtenir une liste de médecins parlant français un peu partout dans le monde.

Avant votre départ, prenez une assurance-voyage vous protégeant de façon adéquate. Lisez

Lorsqu'on voyage en Asie, il est utile de se munir d'une réserve de baguettes jetables. Les conditions dans lesquelles on lave la vaisselle ne permettent pas toujours de détruire les bactéries.

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'hospita-

lisation 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 de par le monde, 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.

Dans certaines régions d'Asie ou d'Afrique, vous trouverez à côté des toilettes une cruche d'eau en remplacement du 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 souvent difficiles à trouver.

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.

• Ô Canada!

Je suis heureuse de partir, mais combien plus encore de revenir. »

*Erica Ehm, animatrice de l'émission Real Life with Erica Ehm au Life Network*

## Voyager pendant la grossesse

Si vous êtes enceinte, essayez de subir à tout le moins votre premier examen prénatal avant votre départ.

Vous devriez vous renseigner sur les règlements des lignes aériennes concernant les passagères enceintes avant de réserver votre billet. Au Canada, les lignes aériennes autorisent la femme enceinte à voyager jusqu'à la 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 pourraient être différents dans d'autres pays. On pourrait vous demander de présenter une lettre de votre médecin indiquant le stade de votre grossesse.

Vérifiez soigneusement votre police d'assurance-voyage pour être bien certaine que vous serez protégée contre toutes les éventualités. Rares sont les polices d'assurance qui couvrent systématiquement les frais relatifs à la grossesse ou aux soins offerts aux enfants nés avant terme.

La plupart des vaccins, mais pas tous, sont considérés comme sûrs durant la grossesse. Si vous êtes enceinte, vous aurez besoin de conseils particuliers. Motherisk, organisme canadien spécialisé dans le domaine, répondra à vos

« 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*

questions concernant l'immunisation et les médicaments appropriés. Vous pouvez le joindre pour des services en anglais en composant le (416) 813-6780. Si vous vivez au Québec, vous pouvez communiquer, en français, avec Info-médicaments en allaitement et grossesse au numéro (514) 345-2333.

Il est sage de prévoir des haltes supplémentaires pour vous reposer quand vous êtes en voyage. Votre corps est occupé à nourrir un bébé et l'effort accru lié au voyage le sollicite davantage encore.

Vous pourriez souffrir de constipation, surtout si vous prenez du fer. Essayez de manger beaucoup

d'aliments riches en fibres, comme les fruits et les légumes.

Dans les pays en développement, il est souvent difficile de trouver du lait pasteurisé. Vous pouvez emporter du lait en poudre pour vous assurer que votre apport en calcium est suffisant. On peut l'ajouter à la plupart des aliments.

Le gingembre est excellent pour atténuer les nausées. On peut le trouver sous forme de cristaux dans la plupart des supermarchés, au rayon des produits de pâtisserie. En outre, on trouve à peu près partout dans le monde de la racine de gingembre frais, qu'il est possible de râper pour l'incorporer en petite quantité aux aliments.

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.

## Voyager avec un enfant

Avant le départ, prenez 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. Prenez soin de toujours laisser sur votre enfant 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.

Lorsque vous entrez dans l'ascenseur d'un hôtel ou que vous en sortez, gardez votre enfant à côté de vous. Si les portes se ferment trop rapidement, il risque de se trouver en mauvaise posture.

Si votre enfant a moins de 16 ans et qu'il n'est pas inscrit sur votre passeport, vous devez vous munir d'un document notarié par lequel son père vous autorise à l'emmener en voyage.

Si vous voyagez à l'étranger avec votre enfant et que sa garde risque de faire l'objet d'un différend au Canada ou dans un autre pays pendant votre voyage, consultez un avocat avant de

• Je voyage avec mes enfants depuis que ma cadette a trois mois. Lorsqu'elle était agitée, je faisais pour la distraire un numéro de chant ou de danse qui ne passait pas inaperçu. Souvent, les autres voyageurs riaient et sympathisaient avec moi au lieu de chercher à s'éloigner le plus possible de la mère contrariée et de son enfant. »

*Kathy Kastmer, vice-présidente du Parent Channel*

partir. Vous pouvez vous procurer à l'InfoCentre du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international la publication intitulée *Enlèvements internationaux d'enfants – Guide à l'intention des parents*. Reportez-vous à la page 22 pour savoir comment commander cette publication.

## Voyager au troisième âge

Le troisième âge est une merveilleuse période de la vie pour voyager. Dans la plupart des cultures, les personnes âgées ont droit à un respect particulier. Les enfants seront attirés par vous. Les femmes du pays vous protégeront et vous souffrirez moins des avances masculines non désirées.

Renseignez-vous dans votre bibliothèque pour connaître les nombreux guides de voyage s'adressant aux personnes du troisième âge. Vous y trouverez de précieux renseignements sur les rabais offerts, la façon d'éviter de payer le supplément parfois imposé aux personnes voyageant

seules, les voyages d'étude et les nombreuses possibilités de voyage en groupe offertes aux personnes d'âge mûr.

Vous planifiez des vacances d'aventure comportant une randonnée pédestre ou beaucoup de marche? Si vous ne pratiquez habituellement aucune activité physique, vous avez tout intérêt à commencer un programme d'exercices approprié au moins un mois avant votre départ.

Vous comptez utiliser un sac à dos? Il serait sage de le porter pour faire quelques promenades afin de vous y habituer. Vous pouvez commencer en gardant votre sac pratiquement vide, puis le remplir peu à peu jusqu'à ce qu'il soit à pleine capacité.

Si vous souffrez de bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.

### Les femmes d'affaires en voyage

Dans de nombreuses régions du monde, le rôle traditionnel des femmes est de demeurer à la maison. On y voit beaucoup moins souvent des femmes chefs d'entreprise. Il est très

En Chine, les sandales sans bride à l'arrière du pied sont considérées comme des pantoufles et ne sont généralement pas portées à l'extérieur.

Une petite loupe peut se révéler très utile pour lire les petits imprimés sur une carte.

Si vous souffrez de troubles médicaux qui risquent de poser problème pendant votre voyage, vous devriez porter un bracelet Medic Alert®. Grâce à la Fondation Medic Alert®, les renseignements médicaux essentiels vous concernant peuvent être stockés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde. Pour vous renseigner sur la marche à suivre afin d'adhérer à la Fondation, composez le 1-800-825-3785.

Il est très important d'avoir une assurance-santé et une assurance-voyage vous offrant une protection adéquate.

important de comprendre les coutumes et le protocole à respecter dans les milieux d'affaires de l'endroit où vous vous rendez.

Apprenez à saluer dans leur langue les gens d'affaires qui vous accueillent. Cette marque de respect et de considération est toujours fort appréciée.

Donnez toujours rendez-vous dans le hall de votre hôtel aux gens d'affaires que vous rencontrez. Évitez de leur indiquer votre numéro de chambre.

Faites imprimer votre carte d'affaires d'un côté en anglais – la langue des affaires dans le monde entier – et de l'autre dans la langue du pays où vous vous rendez. Cette mesure évitera tout malentendu concernant le rang et le poste que vous occupez dans l'exercice de votre profession, en particulier dans les pays où les femmes n'accèdent généralement pas aux postes supérieurs dans les entreprises.

Renseignez-vous sur la façon correcte de donner et de recevoir les cartes d'affaires. En Chine, au Japon et à Hong Kong, il faut utiliser les deux mains. Toutefois, dans certaines régions du Moyen-Orient, on ne doit jamais utiliser

En Corée, la personne occupant le rang le plus élevé, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme d'affaires, doit être la première à entrer dans une salle de réunion et à en sortir.

En Inde, les hommes ne serrent généralement pas la main des femmes. Ils les saluent en joignant les mains et en s'inclinant légèrement.

la main gauche, qui est considérée comme étant malpropre.

Ayez une tenue vestimentaire convenable. Si les femmes du pays ne portent pas de pantalon au bureau, vous ne devriez pas le faire non plus.

Portez des chaussures pratiques qui vous permettent de demeurer debout pendant de longues périodes et de vous déplacer rapidement au besoin.

Renseignez-vous sur la manière de refuser poliment des aliments au cours des repas d'affaires sans insulter qui que ce soit. Par exemple, en Asie, laissez un peu de nourriture dans votre bol pour indiquer que vos hôtes vous ont bien nourrie et que vous n'avez plus faim.

Il faut bien comprendre que, dans certains pays, même si vous faites des affaires avec des hommes pendant la journée, vous pourriez vous retrouver entre femmes pour le repas du soir.

Dans certaines cultures, il se peut que des hommes d'affaires

considèrent qu'il est acceptable de faire une proposition à une femme d'affaires en voyage ou de lui faire la cour. Ne vous en offusquez pas. Il suffit de refuser de façon simple et directe.

Avant d'offrir un présent à vos hôtes, assurez-vous que celui-ci et même la couleur du papier d'emballage sont acceptables dans leur culture.

## Références, ressources et lectures recommandées

### *Publications*

*The Women's Travel Information Pack.*

The Women's Travel Advisory Bureau, « Lansdowne », High Street, Blockley, Gloucestershire, GL56 9HF, Royaume-Uni.

### **Publications du Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international**

*Vous pouvez obtenir ces brochures gratuitement en vous adressant au ministère des Affaires étrangères et du Commerce international par téléphone au numéro 1-800-267-8376 au Canada ou (613) 944-4000, ou sur le Web (<http://www.dfait-maeci.gc.ca>).*

*Bon voyage, mais...*

*Le guide du voyageur canadien*

Cette brochure explique les précautions que devraient prendre les voyageurs avant leur départ et donne l'adresse des missions canadiennes à l'étranger.

*Enlèvements internationaux d'enfants – Guide à l'intention des parents.* Ce guide fournit des renseignements pouvant aider les parents d'enfants canadiens qui ont été enlevés et emmenés illégalement à l'étranger.

*En route pour les États-Unis.*

Cette brochure renferme une foule de conseils pour les voyageurs canadiens qui se rendent aux États-Unis. Elle renferme également des numéros de téléphone importants et l'adresse des missions canadiennes aux États-Unis.

*Guide à l'intention des Canadiens emprisonnés à l'étranger.*

Ce guide contient des renseignements qui peuvent aider le citoyen canadien emprisonné à l'étranger, ainsi que sa famille et ses amis, et il explique ce que peut faire le gouvernement du Canada par l'entremise de son service consulaire.



*Hong Kong – Guide à l'usage des visiteurs et résidents canadiens.* Cette brochure explique les changements survenus depuis que Hong Kong a été rendu à la Chine et donne des conseils aux personnes concernées.

*México: ¿Qué pasa?*

Cette brochure offre de l'information sur la préparation requise pour faire des affaires au Mexique ainsi que des conseils permettant d'y voyager en toute sécurité.

*Se produire aux États-Unis – Le guide des artistes de spectacle canadiens.* Ce guide contient des renseignements utiles aux artistes canadiens qui désirent se produire aux États-Unis.

*Travailler à l'étranger – Comment y voir clair.* Ce guide présente l'ABC du travail à l'étranger, en donnant des renseignements et des conseils clairs pour travailler dans un pays étranger en toute sécurité.

*Renseignements consulaires aux voyageurs.*

Les Renseignements consulaires aux voyageurs offrent de l'information à jour sur la situation dans plus de 170 pays, notamment en ce qui concerne la sécurité, la santé et les exigences relatives au passeport. Vous pouvez obtenir cette information en composant le numéro sans frais 1-800-267-6788

au Canada ou le (613) 944-6788; par télécopieur en composant le numéro sans frais 1-800-575-2500 au Canada ou le (613) 944-2500; ou en consultant la section intitulée Les voyages du site Web du Ministère (<http://www.dfait-maeci.gc.ca>). Ces services sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

**Bulletin**

*Travelling Healthy: Health Advice for the Global Traveler.*

Bimensuel. P.O. Box 13795, Milwaukee, WI 53213-0795, États-Unis.

**Sites Web**

*Journeywoman Online.* Magazine diffusé sur le Web à l'intention des femmes qui aiment voyager. <http://www.journeywoman.com/>

*The Executive Women's Travel Network*

<http://www.delta-air.com/womenexecs>

*Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international*

<http://www.dfait-maeci.gc.ca>

**Livres**

Axtell, Roger E. 1993.  
*Do's and Taboos Around the World: A Guide to International Behaviour.*  
3<sup>e</sup> éd., New York, NY,  
John Wiley & Sons.

Bond, Marybeth. 1996.  
*Gutsy Women: Travel Tips and Wisdom for the Road.*  
San Francisco, CA,  
Travelers' Tales.

Howarth, Jane Wilson. 1995.  
*Healthy Travel – Bugs, Bites & Bowels.*  
Londres, Cadogan Books.

Jansz, Natania et Miranda Davies (dir.). 1995.  
*More Women Travel.*  
Londres et Toronto, Penguin Books.

Moss, Maggie et  
Gemma Moss. 1987.  
*Handbook for Women Travellers.*  
Londres, Piatkus Press.

Wilen, Tracey et  
Patricia Wilen. 1995.  
*Asia for Women on Business.*  
Berkeley, CA,  
Stone Bridge Press.

Wingler, Sharon B. 1996.  
*Travel Alone and Love It.*  
Chicago, Illinois, Spectrum Press.

Zepatos, Thalia. 1996.  
*A Journey's of One's Own.*  
2<sup>e</sup> éd., Portland, Oregon,  
Eighth Mountain Press.

**Hébergement dans les familles**

SERVAS favorise la paix à l'échelle mondiale grâce à un programme international d'hébergement dans les familles.  
229 Hillcrest Avenue, Willowdale (Ontario) M2N 3P3.

Women Welcome Women  
Cet organisme favorise les contacts et les visites entre les femmes dans plus de 60 pays.  
11033-24 Street, S.W., Calgary (Alberta) T2W 5K3.

LIBRARY E A / BIBLIOTHÈQUE A E



3 5036 01001423 4

DOCS

CA1 EA 98H25 FRE

Voyager au féminin : conseils pour  
la femme qui voyage

56062734