

AFFAIRES CONSULAIRES

# Voyager au féminin

Conseils pour la femme qui voyage



[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)



Ministère des Affaires étrangères  
et du Commerce international

Department of Foreign Affairs  
and International Trade

Canada

Publié par le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

La Direction générale des affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international tient à offrir à tous les Canadiens des services efficaces et rapides dans le monde entier.

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires gratuits de la brochure ou pour de plus amples renseignements, adressez-vous au bureau des passeports le plus proche de chez vous ou consultez le site Web des Affaires consulaires ([www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)). Vous pouvez aussi écrire à l'adresse suivante :

### **Service de renseignements**

Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

125, promenade Sussex

Ottawa (Ontario) K1A 0G2

Tél. : **1 800 267-8376** (au Canada) ou **(613) 944-4000**

Courriel : [Enqserv@dfait-maeci.gc.ca](mailto:Enqserv@dfait-maeci.gc.ca)

Nous aimerions savoir ce que vous pensez de cette brochure. Écrivez-nous à l'adresse ci-dessus ou par courrier électronique à [voyage@dfait-maeci.gc.ca](mailto:voyage@dfait-maeci.gc.ca).

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

*À l'origine, la présente brochure a été rédigée par Evelyn Hannon, experte-conseil en voyages auprès des femmes, à la demande de la Direction générale des affaires consulaires du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international.*

La section « Sources d'information » (p. 22) contient de l'information sur les publications, les ressources et les programmes du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international, ainsi que des autres ministères et organismes mentionnés dans cette brochure.

Dans la présente publication, le masculin désigne aussi bien les hommes que les femmes.

Cette publication est disponible, à la demande, sous d'autres formes.

*This document is also available in English (Her Own Way.)*

*Nota : L'information contenue dans cette brochure peut changer. Pour être sûr d'obtenir les renseignements les plus récents, veuillez consulter notre site Web ou vous adresser aux ministères et organismes mentionnés.*

© Ministère des Affaires étrangères et du Commerce international

Révision avril 2002

N° de cat. : E2-172/2002F

ISBN 0-662-86549-9



# Table des matières

Introduction .....	2
Atténuer le choc culturel .....	3
Voyager intelligemment avec le minimum de bagages .....	4
On n'est jamais trop prudente! .....	5
Voyager en avion .....	6
Se loger en voyage .....	7
Créer des réseaux en cours de route .....	8
La tenue vestimentaire .....	9
Échec au harcèlement .....	10
Après le coucher du soleil .....	11
Garder le contact .....	12
Demeurer en bonne santé .....	13
Les toilettes à l'étranger .....	16
Voyager pendant la grossesse .....	16
Voyager avec un enfant .....	18
L'adoption internationale .....	19
Voyager au troisième âge .....	19
Les femmes d'affaires en voyage .....	20
L'assistance consulaire .....	21
Sources d'information .....	22

## 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.

« 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.

Les autres voyageuses représentent l'une de vos meilleures sources d'information sur les voyages. Communiquez avec elles et demandez-leur conseil. Prenez note des hôtels, des gîtes touristiques et des restaurants qu'elles recommandent. 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 obtiendrez auprès de ces sources peuvent se révéler très utiles.

Demandez à d'autres voyageuses 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 que vous pourriez connaître 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 par des guides, des bulletins à l'intention des voyageuses et des magazines féminins ou encore en consultant des sites Web. Les grands problèmes touchant la santé, la sécurité, la culture et l'aspect émotif y sont traités en tenant compte des femmes.

Naviguez sur le Web et posez vos questions sur des babillards électroniques. Vous pourriez recevoir des réponses de voyageuses du monde entier. Méfiez-vous des gens qui pourraient utiliser le Web à des fins douteuses.

Le Canada est un pays multiculturel. Il y a probablement dans votre localité ou dans votre quartier des femmes qui sont nées et ont vécu dans le pays où vous projetez de vous rendre. Elles sauront vous indiquer le comportement à adopter et les impératifs concernant la tenue vestimentaire dans leur culture. Demandez-leur également de vous enseigner quelques mots ou expressions clés dans leur langue maternelle.

Pensez à 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 bien 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 à 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 train ou d'en descendre sans aide. Il y a de fortes chances pour 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 de faire beaucoup d'achats, 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.

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 qui vous permettra de porter le sac en bandoulière. La meilleure façon de déjouer les voleurs à la tire consiste à porter votre sac à main devant vous, sur le ventre.

« 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 documents de voyage,

« 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  
Jan Wong's China*

« 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,  
Journeywoman.com*

l'argent comptant et les cartes de crédit. Si vous prévoyez de passer du temps à la plage, envisagez de vous procurer une pochette imperméable se portant à la taille, qui constitue un moyen pratique de garder vos objets de valeur en sécurité et au sec.

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 une amie une copie de ces documents.

Si vous vous rendez dans un pays en développement, emportez 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 inconnu. 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 des endroits isolés.

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 tombez en panne ou si vous êtes en danger. Ne prenez jamais d'autostoppeurs. Si un véhicule percute votre voiture, ne sortez pas, mais attendez l'arrivée de la police.

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

Dans les mosquées et dans les temples bouddhiques, on ne porte jamais de souliers. Vous devriez donc emporter une paire de gros bas dans vos bagages.

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, 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 votre chambre. Une personne à portée de voix 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 (en passant par un balcon ou en empruntant une sortie de secours par exemple). Réservez plutôt une chambre située à proximité d'un ascenseur et loin des sor-

ties. Les fauteurs de trouble peuvent en effet 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 effectivement 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 modestes.

« 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. »

*Debra Cummings,  
chroniqueuse et rédactrice d'articles  
touchant les femmes*

## 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, mettez-vous en relation avec des femmes. Celles que

vous rencontrerez peuvent vous mener à de nombreux autres contacts. 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 « femmes » 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 associations 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.

« 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, chroniqueuse et rédactrice d'articles s'adressant aux femmes*

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.

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.

## La tenue vestimentaire

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 le tête.

Accordez une attention particulière à votre tenue vestimentaire. Chez vous, les restrictions à cet égard sont rares, mais il demeure indiqué de se vêtir avec sobriété. Laissez à la maison vos objets de valeur.

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, les 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 il pourrait vous mettre en péril. Pourquoi ne pas adapter votre tenue vestimentaire aux coutumes du pays où vous vous trouvez?

Ce défi intéressant vous permettra sans doute d'en apprendre beaucoup.

Pour en savoir plus sur les codes vestimentaires régissant l'habillement des femmes un peu partout dans le monde, consultez le site *Journeywoman* (voir la section « Sources d'information »).

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.

## Échec au harcèlement

À l'étranger, vous n'êtes malheureusement pas à l'abri du harcèlement sexuel ni de l'intimidation. 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 hasardeuses, vous souhaitez 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 pour 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.

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.

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 des inconnus et ne faites pas d'auto-stop. Demandez aux hôtels locaux de vous recommander des compagnies de taxi 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 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.

Dans les pays où cela existe, prenez place dans les sections réservées aux femmes lorsque vous prenez l'autobus, le train ou le métro. Profitez de l'occasion pour 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 jamais être exposé en public.

## Après le coucher du soleil

En général, les femmes hésitent, à juste titre, 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 une sortie en soirée, 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 goûter à la vie nocturne des endroits où l'on séjourne, vous pourriez 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 que l'autocar d'excursion

vous ramassera et vous ramènera 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.

En Arabie saoudite, la femme doit porter l'abaya (longue robe noire recouvrant le corps des épaules jusqu'aux orteils) et avoir en tout temps un fichu sur elle pour se couvrir la tête si on le lui demande.

Pendant la journée, pourquoi ne pas vous arrêter au marché ou au supermarché pour faire vos achats avec les femmes du coin?

Vous en apprendrez ainsi davantage sur les spécialités culinaires de la région et vous pourrez vous procurer les aliments nécessaires pour préparer un repas que vous prendrez dans votre chambre. Même en achetant du vin, cela revient moins cher que de manger au restaurant tous les soirs.

En Arabie saoudite, une femme ne peut conduire un véhicule automobile ou se promener à bicyclette. Elle doit avoir un chauffeur de sexe masculin.

Il faut comprendre que, dans certaines régions du monde, les femmes « respectables » ne sortent pas seules le soir. Dans

ces pays, 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 de découvertes.

## Garder le contact

Vous devriez rester en contact avec au moins une personne de votre entourage, surtout 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.

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.

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

*Capitaine Nicole Sauvé,  
pilote de ligne*

Les guides de voyage ne traitent pas tous exclusivement des besoins des femmes en matière de santé. 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 complément alimentaire.

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

Les troubles digestifs graves (la diarrhée ou les vomissements) nuisent à l'absorption des contraceptifs oraux. Il serait sage d'utiliser un condom pour éviter une grossesse non désirée.

D'ailleurs, 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.

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.

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.

## Demandez l'avis d'un médecin

Vos risques de contracter une maladie en voyage dépendent de plusieurs facteurs : votre âge, votre état vaccinal et de santé actuel, votre itinéraire, la durée et le genre du voyage, les activités prévues (p. ex., contacts avec des animaux, exposition à l'eau douce, contacts sexuels) et les conditions sanitaires locales.

**Informez-vous avant de partir!** Les responsables du Programme de médecine des voyages de Santé Canada recommandent vivement aux voyageurs de se faire faire **une évaluation de risque personnel** dans les 6 à 8 semaines précédant leur départ, en s'adressant à leur médecin ou à une clinique santé-voyage. En se fondant sur les risques pour votre

Il est vivement 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 proche. On pourra généralement vous recommander des praticiens locaux compétents.

Vous pourriez aussi adhérer à l'Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs. Cet organisme offre de l'information sur les vaccinations requises, les conditions sanitaires et climatiques, les maladies tropicales comme le paludisme, l'assainissement des aliments et de l'eau, et peut vous fournir une liste de médecins parlant anglais un peu partout dans le monde et qui ont accepté de soigner des voyageurs.

santé, le médecin pourra déterminer quels vaccins et traitements préventifs prescrire, et quelles précautions spéciales vous devriez prendre en voyage pour éviter d'être malade. Pour trouver l'adresse d'une clinique santé-voyage située près de chez vous, consultez le site Web du Programme de médecine des voyages. La Société canadienne de santé

internationale offre également de l'information sur la santé en voyage.

Vous pouvez consulter notre brochure intitulée *Bon voyage, mais...* pour obtenir d'autres renseignements fournis par Santé Canada sur les vaccinations, l'immunisation des enfants, les maladies tropicales, les médicaments et le sida.

Si vous souffrez de troubles médicaux qui risquent de poser problème pendant votre voyage, il serait bon que vous portiez un bracelet MedicAlert®. Grâce à la Fondation MedicAlert®, les renseignements médicaux essentiels vous concernant sont versés dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde (voir la section « Sources d'information »).

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 de n'importe où 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 en plein air.

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, personnalité de la télévision canadienne*

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 vous mettre un peu de menthol ou de baume pour les lèvres sous le nez pour masquer les odeurs pendant que vous êtes aux toilettes.

Apportez des petites serviettes antiseptiques ou un pain de savon. Ces articles sont habituellement difficiles à trouver.

## 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 un siège. 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 questions concernant l'immunisation et les médicaments appropriés (voir la section « Sources d'information »).

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 risquez de 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 avoir un apport en calcium suffisant. Il est facile de l'ajouter à la plupart des aliments.

Le gingembre est excellent contre la nausée. On le trouve 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.

« 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, 1995-1997*

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.

Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser d'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.

## Voyager avec un enfant

Depuis le 11 décembre 2001, les enfants canadiens doivent avoir leur propre passeport pour voyager. Il n'est plus permis de simplement ajouter le nom de l'enfant au passeport de l'un de ses parents. Pour en savoir plus à ce sujet, veuillez consulter notre brochure *Bon voyage, mais...*

Avant le départ, tenez pour acquis que vous voyagez 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. Votre enfant devrait toujours avoir dans une de ses poches 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.

« 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 Kastner, vice-présidente de Parent Channel*

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 dans 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 partir. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre publication intitulée *Enlèvements interna-*

*tionaux d'enfants – Guide à l'intention des parents* (voir la section « Sources d'information »).

## L'adoption internationale

Au Canada, l'adoption internationale est de compétence provinciale et territoriale. Si vous songez à adopter un enfant à l'étranger, vous devez tout d'abord obtenir de l'information sur les règlements en matière d'adoption de la province ou du territoire où résidera l'enfant. L'adoption d'un enfant relève des provinces et des territoires, mais l'entrée au Canada d'un enfant adopté relève de Citoyenneté et Immigration Canada (CIC). Sans un visa d'immigration approprié, un enfant pourrait se voir refuser l'entrée au Canada; or la demande de visa peut être refusée, même si l'adoption est déjà effectuée.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la publication de CIC intitulée *Processus d'immigration en adoption internationale* (diffusée sur Internet seulement) ou contacter les autorités de votre province ou de votre territoire ou le centre d'appel de CIC le plus près de chez vous (voir la section « Sources d'information »).

## 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 à 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 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.

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

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

En Inde, les hommes ne serrent habituellement pas la main aux femmes. Ils les saluent en joignant leurs paumes et en s'inclinant légèrement.

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 (y compris à Hong Kong) et au Japon, il faut utiliser les deux mains. Toutefois, dans certaines régions du Moyen-Orient, on ne doit jamais utiliser 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, il convient de laisser un peu de nourriture dans votre bol pour indiquer que vos hôtes vous ont bien nourri 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 assise avec les femmes pour le repas du soir.

En Corée, la femme ou l'homme d'affaires le plus haut placé est la première personne à entrer dans la salle de réunion et à en sortir.

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.

## L'assistance consulaire

Le Canada met à votre disposition plus de 270 points de service dans le monde entier où des agents consulaires sont prêts à vous aider en cas de besoin. Si vous éprouvez des difficultés lorsque vous voyagez à l'étranger, contactez une ambassade ou un consulat canadien : vous trouverez adresses et numéros de téléphones dans la brochure *Bon voyage, mais...*

Si vous avez besoin d'aide à l'étranger, vous pouvez aussi appeler à frais virés le ministère des Affaires étrangères et du Commerce international à Ottawa – 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 – en composant le **(613) 996-8885**, ou nous envoyer un message électronique à l'adresse **sos@dfait-maeci.gc.ca**. Pour en savoir plus sur l'assistance consulaire, voir *Bon voyage, mais...*

## Sources d'information

### MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES ET DU COMMERCE INTERNATIONAL

Site Web : [www.dfait-maeci.gc.ca](http://www.dfait-maeci.gc.ca)

#### *Direction générale des affaires consulaires*

Site Web : [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)

Courriel : [voyage@dfait-maeci.gc.ca](mailto:voyage@dfait-maeci.gc.ca)

#### *Publications (gratuites)*

*Bon voyage, mais... Le guide du voyageur  
canadien*

*La Chine (y compris Hong Kong) – Conseils  
à l'intention des visiteurs canadiens*

*Destination : Réussite – Services aux  
voyageurs d'affaires*

*Devinez qui a été détenu à la frontière  
pour possession de drogues!*

*La double citoyenneté – Ce que les  
voyageurs doivent savoir*

*Enlèvements internationaux d'enfants –  
Guide à l'intention des parents*

*En route pour les États-Unis – Conseils à  
l'intention des voyageurs canadiens*

*Enseigner les langues à Taïwan  
(sur Internet seulement)*

*Enseigner les langues en Corée  
(sur Internet seulement)*

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

*Hors des sentiers battus : Conseils pour le  
tourisme d'aventure*

*México : ¿Qué pasa? – Conseils à l'intention  
des visiteurs canadiens*

*Processus d'immigration en adoption  
internationale (publication de Citoyenneté  
et Immigration Canada, diffusée sur  
Internet seulement)*

*La Retraite à l'étranger – Contempler de  
nouveaux horizons*

*Se produire aux États-Unis – Le guide des  
artistes de spectacle canadiens*

*Tourisme sexuel impliquant des enfants  
(sur Internet seulement)*

*Travailler à l'étranger – Comment y voir clair*

*Victimes innocentes... d'un tourisme odieux*

*Vous voyagez à l'étranger? L'aide offerte  
aux Canadiens*

*Voyager au féminin – Conseils pour la  
femme qui voyage*

Pour consulter ou commander :

Site Web : [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)

Tél. : **1 800 267-8376**

(appels du Canada) ou **(613) 944-4000**

## **Conseils aux voyageurs (rapports gratuits sur les pays étrangers)**

Ces rapports que l'on peut consulter à l'adresse [www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca) renseignent les voyageurs sur la situation dans 225 destinations étrangères : sécurité, questions de santé et exigences d'entrée. On peut également les commander par téléphone ou par télécopieur :

Tél. : **1 800 267-6788**

(appels du Canada ou des États-Unis)  
ou **(613) 944-6788**

Télec. : **1 800 575-2500**

(appels du Canada) ou **(613) 944-2500**

## **QUESTIONS DE SANTÉ**

### **Association internationale pour l'assistance médicale aux voyageurs (IAMAT)**

Site Web : [www.iamat.org](http://www.iamat.org)

Tél. : **(519) 836-0102** ou

**(416) 652-0137**

Courriel : [info@iamat.org](mailto:info@iamat.org)

### **MedicAlert®**

Site Web : [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

Courriel : [medinfo@medicalert.ca](mailto:medinfo@medicalert.ca)

Tél. : **1 800 668-6381**

## **CITOYENNETÉ ET IMMIGRATION CANADA (CIC)**

Site Web : [www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

Centres d'appel de CIC

Tél. : **1 888 242-2100**

(appels du Canada) ou

Montréal **(514) 496-1010**

Toronto **(416) 973-4444**

Vancouver **(604) 666-2171**

### **Publication (gratuite)**

*Processus d'immigration en adoption internationale* (diffusée sur Internet seulement)

### **Motherisk**

Site Web : [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org)

Tél. : **(416) 813-6780**

### **Santé Canada**

Sites Web :

Santé Canada : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

Programme de médecine des voyages :

[www.santevoyage.gc.ca](http://www.santevoyage.gc.ca)

Tél. : **(613) 957-8739**

FAXlink : **(613) 941-3900**

### **Société canadienne de santé internationale**

Liste des cliniques santé-voyage :

Site Web : [www.csih.org](http://www.csih.org)

Courriel : [csih@csih.org](mailto:csih@csih.org)

Tél. : **(613) 241-5785**

## HÉBERGEMENT DANS LES FAMILLES

SERVAS favorise la bonne entente entre les gens du monde entier en permettant à des voyageurs auxquels elle a fait passer une entrevue de faire des séjours de courte durée, chez l'habitant, dans plus de 50 pays.

6707 108 Avenue  
Edmonton (Alberta) T6A 1P7

## SITES WEB

*Journeywoman*

**[www.journeywoman.com](http://www.journeywoman.com)**

Renseignements sur les voyages diffusés sur le Web à l'intention des femmes en particulier.

*HERmail*

**[www.HERmail.net](http://www.HERmail.net)**

Un répertoire renfermant les noms de plus de 3 000 femmes originaires de 35 pays qui se font un plaisir de discuter de questions de voyage avec d'autres femmes.





**30 ans de mariage**  
**Trois enfants**  
**Sept petits-enfants**  
**Quatre ans de prison**

N'aidez jamais une autre personne à passer quoi que ce soit aux frontières. Si vous êtes pris en possession de drogues, que vous transportiez celles-ci volontairement ou à votre insu, vous pourriez vous retrouver derrière les barreaux.

**Pour de plus amples renseignements,  
visitez notre site Web à l'adresse suivante :  
[www.voyage.gc.ca](http://www.voyage.gc.ca)**

