

Trousse de voyage

Généralités :

Taxes

Il y a deux taxes au Québec, la TPS (Taxe sur les produits et services) qui est de 5% et la TVQ (Taxe de vente du Québec) qui est de 7,5%. Soit un total de 12,5% à rajouter à tous les prix affichés.

Exemple : pour un coût de 100\$ il faut rajouter : $100 + \text{TPS (5\%)} = 105\$ + \text{TVQ (7,5\%)} = 112,5\$$

Les pourboires

Que ce soit un taxi, restaurant, loisirs, achats divers, vous devez toujours rajouter environ 15%.

Les guides

Vous allez passer la majeure partie de votre séjour en leur compagnie, il est d'usage de laisser un pourboire à votre guide en fin de séjour.

Cartes de crédit

La plupart des cartes de crédit sont acceptées au Canada. Vous pouvez retirer des Dollars Canadiens dans la plupart des distributeurs de billets, la carte Visa est la plus utilisée. Le montant de votre transaction vous sera remis en Dollars Canadiens et converti en Euro sur votre compte. Chez les commerçants, la plupart des cartes fonctionnent (visa, American Express) Renseignez-vous auprès de votre Banque avant votre départ.

Electricité

110 volts, 60 cycles c.a comme aux Etats-Unis, prévoyez un adaptateur universel pour prise de courant. Vous en trouverez chez Canadian Tire ou dans les magasins de bricolage en Europe.

Assurance maladie

Il est recommandé de se procurer une assurance voyage car les régimes d'assurance maladie ne couvrent pas en général les services médicaux reçus à l'extérieur du pays de résidence . Les visiteurs devant prendre des médicaments prescrits par un médecin Européen, devraient avoir en leur possession une copie de l'ordonnance, au cas ou celle-ci devrait être renouvelée par un médecin au Québec. Nous vous conseillons de régler votre vol par carte bancaire de préférence (Premier, Gold, etc..) qui couvre jusqu'à 90 jours d'assurances (vous renseigner auprès de votre banque). Sinon pour des voyages de plus de 90 jours vous pouvez contracter auprès d' Europe Assistance, (assistance Monde), comptez environ 70 euro/mois et par personne **tél** : 01 41 85 85 85

Vaccination

La vaccination antitétanique est fortement conseillée pour les activités de plein air, nous vous recommandons d'emporter une pharmacie individuelle comprenant : vos médicaments personnels, une crème solaire, une pommade pour les lèvres, ainsi qu'une crème pour les mains.

Equipement

L'hiver, habillez-vous comme pour les sports d'hiver en Europe, protégez bien les extrémités : pieds, mains, tête, suivez nos conseils ci-dessous.

Adaptateur universel pour prise de courant

Un adaptateur universel pour prise de courant (USA, Canada, etc ...) est conseillé au cas ou vous emmèneriez des appareils électriques (Séchoir à main, appareil photos, piles rechargeables ,etc...), ces adaptateurs sont en vente dans les magasins de bricolage en France et chez Canadian Tire au Québec..

Permis de conduire

Munissez-vous de votre permis de conduire international si vous faites de la motoneige ou si vous louez un véhicule.

Période estivale (1^{er} avril au 30 août)

La période estivale débute avec un temps printanier en mars ou avril, avec la fonte des neiges.

Ce sont les vents du sud-ouest qui amènent ensuite l'été et le temps chaud.

Le mois de juillet demeure le plus intéressant quant au climat, juin, août et septembre comptent de très belles périodes.

Le printemps, sert d'étape de transition vers l'été (de juin à août). Un été généralement très chaud et très humide. Les températures de 35° sont fréquentes et le taux d'humidité atteint souvent les 85 ou 90 %. Quant à l'automne, c'est la plus belle des saisons au Québec, la nature y est alors magnifique.

En fonction de ces conditions climatiques, les mouches piqueuses (maringouins et mouches noires) constituent le principal problème des étés Québécois.

Les maringouins et les mouches noires sortent au coucher et au lever du soleil lorsque les vents sont faibles, la température chaude et le niveau d'humidité élevé, leurs piqûres peuvent vous causer quelques désagrément et des démangeaisons.

Voici quelques conseils pour vous en protéger :

Les vêtements

Les vêtements peuvent prévenir les piqûres s'ils sont bien choisis. Portez des vêtements amples et épais, munis d'un capuchon, qui ferment bien au cou, aux poignets, à la taille et aux chevilles.

Évitez les couleurs foncées, les vêtements luisants ou fluo. Préférez-leur des vêtements clairs, blancs, beiges ou kaki. Les vêtements avec une fermeture éclair protègent mieux que ceux qui ont des boutons. Des vestes anti-moustiques et des vêtements résistants aux insectes sont disponibles dans certains magasins.

Odeurs

Évitez les savons odorants, les parfums ou les lotions après-rasage. Utilisez plutôt des produits non parfumés pour votre toilette et même pour l'entretien de vos vêtements.

Moustiquaires

Les moustiquaires offrent une bonne protection contre les moustiques et les mouches noires, mais vous devrez les vaporiser avec un répulsif à base de DEET pour vous protéger contre les brûlots. Si vous faites du camping, procurez-vous une moustiquaire anti-brûlots.

Produits à base de DEET

Les produits à base de DEET sont vendus en différentes concentrations. Les produits à concentration plus faibles offrent autant de protection que ceux à protection élevée, mais la protection est de plus courte durée. Un produit à 30 % de concentration offre une protection suffisante pour les adultes pendant une période d'environ six heures alors qu'un produit à 10 % est efficace pour une période de trois heures. Les produits à base de DEET ne doivent pas être utilisés sur les enfants de moins de six mois. On peut cependant utiliser les produits à base de DEET sur les enfants entre six mois et deux ans s'il y a un risque élevé de complications. Il faut alors utiliser un produit à concentration de 10 % et moins, se limiter à une seule application par jour et n'appliquer qu'une petite quantité du produit.

Chez les enfants de deux à douze ans, il faut aussi utiliser le produit le moins concentré (10 % ou moins) et ne pas dépasser trois applications par jour. N'utilisez que les produits homologués au Canada et lisez

attentivement l'étiquette du produit avant l'application.

Citronnelle et huile de lavande

Les produits à base de citronnelle et d'huile de lavande offrent aussi une protection contre les moustiques mais leur durée est moins grande. La citronnelle homologuée au Canada protège pendant moins d'une heure tandis que l'huile de lavande protège pendant une demi-heure ou moins. Il est déconseillé d'utiliser ce type de produit sur les enfants de moins de deux ans. Certaines personnes peuvent aussi développer des réactions allergiques après avoir utilisé un produit à base de citronnelle. Comme dans le cas des produits à base de DEET, il faut lire attentivement les étiquettes avant de les utiliser.

P-menthane 3,8-diol

Récemment homologué au Canada, un produit contenant du P-menthane 3,8-diol protège contre les moustiques pendant une période d'environ deux heures et peut être utilisé chez les enfants de moins de 3 ans.

Huile de soya

Les produits à base d'huile de soya ont aussi été homologués depuis peu au Canada. Ils offrent une période de protection entre 1 et 3 heures.

Appareils antimoustiques

Les appareils électriques comme les électrocuteurs ou les émetteurs d'ultrasons s'avèrent peu efficaces pour tuer ou éloigner les moustiques, mais ils détruisent beaucoup d'autres insectes. Par exemple, on estime que les électrocuteurs attirent seulement 3 à 5 % de maringouins et il a été démontré que les maringouins femelles n'étaient pas attirés par les vibrations d'émetteurs d'ultrasons

Traitement des piqûres

Plusieurs produits sont disponibles en vente libre pour soulager l'irritation causée par les piqûres d'insectes comme la lotion de calamine.

Une pâte faite de bicarbonate de soude et d'eau ou l'application d'un glaçon sur la plaie peuvent aussi s'avérer efficaces.

Choc anaphylactique

Les personnes allergiques ou qui projettent de se rendre en forêt devraient avoir avec eux en permanence des antihistaminiques (Benadryl) et de l'adrénaline auto-injectable, tous deux disponibles en vente libre.

Période hivernale (1^{er} novembre au 31 mars)

La période hivernale débute avec la neige souvent vers la mi-novembre, mais c'est à partir de décembre que lacs et rivières gèlent et que la saison froide s'implante véritablement.

L'hiver au Québec dure... cinq mois, de novembre à mars. Le thermomètre peut descendre à -15° en décembre et atteindre des pointes à -35, -40° en janvier, février et mars.

La période hivernale nécessite une bonne condition physique pour supporter le froid.

Voici quelques conseils pour vous protéger du froid :

Les vêtements

Le principe des 3 couches consiste à porter plusieurs couches de vêtements dont les plus près du corps laissent facilement échapper la sueur.

Les autres couches conservent la chaleur, il faut donc porter des sous-vêtements qui absorberont cette humidité et changer ceux-ci en fin de journée, même si ceux-ci vous semblent secs.

La première couche

Elle doit permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec, les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats.

La seconde couche

Elle emprisonne la chaleur, la fibre synthétique de polyester (polaire) est très efficace, l'eau ne la pénètre pratiquement pas et sèche rapidement.

La troisième couche

Cette couche vous protège de l'eau, de la neige et surtout du vent, elle doit être ample et descendre le plus bas possible.

Elle doit être à la fois respirant et imperméable au vent avec des ouvertures pour une meilleure ventilation.

Évitez le coton qui retient la sueur et gèle dès que vous êtes inactif.

Choisir les matières les plus appropriées

Matière	Avantages	Inconvénients
Coton		Froid si mouillé, sèche lentement
Cuir	Robuste, confortable	Lourd et froid
Gore Tex	Isolant, respire	Ventilation limitée par grand froid
Laine	Chaud même mouillée	
Nylon	Résistant, léger imperméable même au vent	Conduit le froid et ne respire pas
Polaire	Chaud, léger, sèche rapidement	Perméable au vent
Polypropylène	Chaud, léger, confortable, isolant	Absorbe les odeurs

En résumé prévoir :

Tête : Bonnet chaud (tuque) et capuche imperméable, lunettes de soleil

Torse : 1)- sous-vêtement en fibres synthétiques, 2)- polaire et pull, 3)- blouson imperméable doublé en polaire

Jambes : 1)-Sous-vêtement en fibres synthétiques, 2)-collant polaire, 3)-pantalon chaud imperméable doublé en polaire

Pieds : 1)- paire de chaussettes légères, 2)- paire de chaussettes de laine, 3)-bottes doublées

Il vous reste à bien choisir les vêtements à mettre dans vos bagages :

Chaussettes de laine, collants chauds en polaire, Pantalons souples pour mettre sous votre équipement, Gilet de laine, ou polaire, pull à col roulé, lunettes de soleil, faux-col ou écharpe, Cagoule ou passe-montagne.

Blouson chaud imperméable, pantalon chaud imperméable, bonnet (tuque)Moufle (mitaines) bottes doublées,

pour qu'ils soient agréables à porter et à multi usages pour qu'ils :



- 1- Laissent passer la sueur
- 2- N'entravent pas les mouvements
- 3- Sèchent rapidement
- 4- Coupent le vent

Gelures Nous vous conseillons de ne pas vous doucher au moins une heure avant de sortir, car votre peau est encore imprégnée d'eau et vous risquez des gelures malgré la pommade.

Nous vous souhaitons un agréable séjour
Quebec-Raids-Aventures.com

