



## La voyageuse enceinte The Pregnant Traveller

### Avant de partir en voyage

- Emballez des vêtements confortables et amples, y compris des chemises à manches longues et des pantalons, des chaussures de marche fermées à l'avant, des lunettes de soleil, un chapeau, de l'écran solaire et de l'insectifuge.
- Pour les régions à haut risque d'infection par le VIH ou n'offrant pas de techniques correctes de stérilisation, prenez une trousse contenant des seringues et aiguilles stériles jetables. Cette trousse doit comprendre un certificat médical signé par un médecin.
- En cas d'urgence, prévoyez un plan d'évacuation vers un établissement médical local ayant des réserves de sang non contaminé.
- Si vous prenez un médicament oralement ou de l'insuline, empaquetez suffisamment de réserves pour le voyage au complet et conservez-les dans votre bagage à main. Emportez avec vous toutes les ordonnances de votre médecin.
- Portez un bracelet d'alerte médicale si vous avez des allergies, une maladie chronique ou d'autres problèmes de santé.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de prendre des médicaments antibiotiques et contre la diarrhée avec vous.

### Voyage et immunisations

Si l'état de vos immunisations est incomplet ou inconnu, assurez-vous de recevoir une protection contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche et la polio.

Vous pouvez avoir besoin également des vaccins suivants :

- Hépatite A
- Hépatite B

- Grippe
- Rage
- Encéphalite japonaise
- Méningococcie
- Fièvre jaune

Contactez votre médecin, votre clinique de voyage ou votre infirmière de santé publique pour des renseignements sur le risque d'infection pendant le voyage en le comparant au risque de l'immunisation lorsque vous êtes enceinte. Il vaut mieux remettre l'immunisation après les trois premiers mois de grossesse.

Vous *ne* devez *pas* recevoir les vaccins suivants lorsque vous êtes enceinte : le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR), le vaccin contre la typhoïde par voie orale, le vaccin contre la bacille de Calmette et Guérin (BCG) ou le vaccin contre la varicelle.

### Voyager par avion

- Vous devrez avoir une permission écrite de votre médecin et une liste de vos antécédents médicaux pour voyager par avion une fois que vous êtes enceinte de 36 semaines.
- Le voyage par avion n'est pas recommandé dans le dernier mois de grossesse et pendant les six premiers jours après l'accouchement.
- Buvez beaucoup de liquide lorsque vous êtes dans l'avion. Évitez la nourriture salée et les boissons alcoolisées.
- Essayez d'avoir un siège près de l'allée et de la toilette.
- Marchez le long des allées pour vous étirer et augmenter la circulation.
- Faites des petits sommeils fréquemment afin de prévenir la fatigue et le décalage horaire.

## La prévention de la malaria

- La malaria est une maladie causée par des piqûres de maringouin et de minuscules parasites qui pénètrent dans le système sanguin.
- Les effets de la malaria sont accrus chez les femmes enceintes et les fœtus et posent un risque de fausse couche, de naissance d'un enfant mort-né et de décès de la mère et de l'enfant. Les femmes enceintes et les jeunes enfants *ne* devraient *pas* prendre certains médicaments contre la malaria ; par conséquent, ils devraient éviter de voyager dans les régions où ces médicaments sont requis. Si le voyage ne peut être évité, les femmes enceintes et les parents avec de jeunes enfants devraient consulter leur médecin ou une clinique de voyage pour savoir s'il existe un médicament sans danger. Ils devraient aussi être extrêmement prudents afin d'éviter les piqûres de maringouins.
- Les mesures de prévention contre les piqûres de maringouin comprennent les insectifuges et les moustiquaires, le port de vêtements couvrant toute partie de la peau exposée ainsi que la limitation de vos activités extérieures entre le crépuscule et l'aube.
- Pour plus de renseignements, consultez les la HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] [n° 41f La prévention de la malaria](#) et [n° 41d Voyager avec des enfants](#).

## La diarrhée du voyageur

- Le Pepto Bismol<sup>MD</sup> *ne* devrait *pas* être utilisé comme traitement de la diarrhée dans les six dernières semaines de grossesse. Les précautions en matière alimentaire et de boissons devraient être suivies très minutieusement. Consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 41e La diarrhée du voyageur](#) pour plus de renseignements.
- Les sulfamides et la ciprofloxacine, qui sont occasionnellement utilisés contre la diarrhée du voyageur, *ne* sont *pas* recommandés pour les femmes enceintes.
- Faites bouillir l'eau. *N'*utilisez *pas* de gouttes d'iode pour purifier l'eau. L'exposition à

l'iode peut provoquer un *goître* ou l'hypertrophie de la glande thyroïde chez le bébé. Consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 41e La diarrhée du voyageur](#) pour plus de renseignements sur le traitement de l'eau.

## Informations additionnelles

- *Portez* votre ceinture de sécurité (sur l'épaule ou sur la hanche) dans un véhicule motorisé.
- *Ne faites pas* de plongée sous-marine, de ski nautique ou de motocyclette.
- Ne nagez que dans l'océan ou dans des piscines propres et purifiées au chlore.
- Évitez trop de chaleur (hyperthermie) dans les climats chauds. *N'*utilisez pas de saunas et ne prenez pas de bains chauds.
- Évitez une température du corps basse (hypothermie) dans les climats froids.
- Évitez les activités physiques extrêmes à haute altitude.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.