



La voyageuse enceinte The Pregnant Traveller

Est-ce sûr de voyager pendant ma grossesse?

Les femmes enceintes courent un risque plus élevé de complications graves dues à des infections. Certaines de ces infections peuvent également causer des malformations congénitales à votre bébé en développement. Si vous êtes enceinte et que vous voulez voyager, vous devriez discuter de vos projets de voyage et de vos besoins médicaux avec votre fournisseur de soins de santé.

Si vous souffrez de certains troubles médicaux ou liés à votre grossesse, votre médecin pourrait vous conseiller de ne pas voyager. Il peut également vous aviser de ne pas vous rendre dans certaines régions. Par exemple, il pourrait être nécessaire pour vos proches et vous de reporter vos voyages dans des régions où des maladies ou des virus tels que le paludisme ou le virus Zika sont répandus.

La période la plus sûre pour voyager s'étend de la 18^e à la 24^e semaine de votre grossesse. La plupart des complications se produisent aux premier et troisième trimestres.

Comment me préparer avant de partir en voyage?

Avant de voyager, vous pouvez :

- discuter avec votre fournisseur de soins de santé, au moins six semaines avant votre départ, de vos projets de voyage, des activités récréatives prévues, de vos besoins médicaux et de ce que vous devez emporter dans votre trousse de santé de voyage.
- communiquer avec votre clinique de voyage locale afin de déterminer les risques de voyager vers vos destinations et de vous assurer que vous avez reçu les vaccins nécessaires.
- vous informer sur les soins médicaux disponibles à votre lieu de destination.
- vous assurer de disposer d'une couverture d'assurance voyage adéquate au cas où vous auriez besoin de soins médicaux ou où votre accouchement aurait lieu plus tôt que prévu. De nombreuses polices ne couvrent pas automatiquement les troubles médicaux liés à la grossesse ou les soins hospitaliers pour les enfants prématurés.
- prévoir dans vos valises des vêtements confortables et amples, y compris des chemises à manches longues, des pantalons, des chaussures de marche à bout fermé, des lunettes de soleil, un chapeau, de l'écran solaire et un insectifuge.
- si vous prenez un médicament au moyen d'aiguilles et de seringues, il est recommandé d'obtenir de votre médecin une note vous autorisant à transporter ce matériel.

- pour les zones où le risque d'infection au VIH est élevé ou où les techniques de stérilisation ne sont pas appropriées, prévoyez une trousse de seringues et d'aiguilles stériles jetables.
- si vous prenez des médicaments par voie orale ou de l'insuline, emportez des quantités suffisantes pour la totalité de votre voyage et conservez ces produits dans votre bagage à main. Emportez avec vous toutes les ordonnances.
- portez un bracelet d'alerte médicale si vous souffrez d'allergies, de maladies chroniques ou d'autres problèmes de santé.
- en cas d'urgence, prévoyez un plan d'évacuation vers un centre médical local avec un approvisionnement en sang sûr.

Quels vaccins devrais-je recevoir avant de partir en voyage?

Si vos vaccins ne sont pas à jour ou si vous n'êtes pas sûre de l'état de vos immunisations, assurez-vous de recevoir une protection contre le tétanos, la diphtérie, la coqueluche et la polio. Vous pourriez avoir besoin également des vaccins suivants :

- l'hépatite A
- l'hépatite B
- la grippe (influenza)
- la rage
- l'encéphalite japonaise
- le méningocoque

Pour une comparaison des risques d'infection pendant le voyage à ceux de la vaccination pendant la grossesse, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre clinique de voyage locale. Il est préférable de ne pas recevoir de vaccins les trois premiers mois de grossesse.

Vous ne devriez 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 administré par voie orale
- le vaccin contre le bacille de Calmette et Guérin (BCG)
- le vaccin contre la varicelle
- le vaccin contre la fièvre jaune

Puis-je voyager en avion?

Les voyages en avion ne présentent normalement aucun danger pour la plupart des femmes enceintes. Cependant, les femmes enceintes courent un risque plus élevé d'avoir un caillot de sang

dans la jambe, aussi appelé thrombose veineuse profonde (TVP). Pour éviter la TVP, assurez-vous pendant le vol de faire quelques marches dans les allées de l'avion et de vous dégourdir les jambes lorsque vous êtes assise afin d'augmenter la circulation. Pour les vols de plus de quatre heures, levez-vous et promenez-vous toutes les 30 minutes, si cela est permis. Pour de plus amples renseignements sur ce que vous pouvez faire pour diminuer le risque de TVP, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Les voyages en avion ne sont pas recommandés le dernier mois de la grossesse et les 6 premiers jours après l'accouchement. Si vous êtes enceinte de 36 semaines ou plus, vous devrez présenter la note écrite d'un médecin ou d'une sage-femme et vos antécédents médicaux afin d'être admise à bord d'un avion. Si vous êtes enceinte de jumeaux, il est possible que vous ne soyez pas autorisée à voyager en avion une fois que vous aurez passé le cap des 32 semaines. Avant de réserver votre vol, vérifiez auprès de la compagnie aérienne quelles sont ses exigences de voyage pour les femmes enceintes.

Si vous pensez que vous pourriez souffrir du mal des transports, demandez à votre fournisseur de soins de santé quels médicaments pourraient vous aider.

Comment me protéger contre le paludisme?

Le paludisme (ou malaria) est une maladie causée par des piqûres de moustiques et de minuscules parasites qui pénètrent dans le système sanguin. Ses effets sont plus graves pour les femmes enceintes et les fœtus. Ils comprennent notamment le risque de fausse couche, de mortinatalité et de décès de la mère et de l'enfant.

Certains médicaments contre la malaria étant interdits aux femmes enceintes; elles devraient éviter de voyager dans les régions où la prise de ces médicaments est requise. Si le voyage ne peut être évité, les femmes enceintes devraient consulter leur fournisseur de soins de santé ou une clinique de voyage pour savoir s'il existe un médicament contre la malaria qui ne présente pour elles aucun danger. Elles devraient faire preuve d'une prudence accrue afin d'éviter les piqûres de moustiques. Pour de plus amples renseignements sur le paludisme et la manière de se protéger contre les piqûres de moustiques, consultez [HealthLinkBC File n° 41f La prévention du paludisme](#).

Comment me protéger contre le virus Zika?

Le virus Zika provoque une infection qui peut être transmise d'une femme enceinte à son bébé en développement au cours de la grossesse. L'infection peut entraîner le syndrome de Guillain-Barré, une maladie dans laquelle le système immunitaire s'attaque aux nerfs périphériques. Elle peut également causer des anomalies cérébrales congénitales, y compris la microcéphalie (tête de taille anormalement petite). La microcéphalie est associée à des retards de développement, à l'épilepsie et à des déficiences visuelles et auditives. Ce virus est transmis par des moustiques présents en Amérique du Sud, en Amérique latine et dans les Antilles. Il peut également être transmis de personne à personne par contact sexuel.

Pour de plus amples renseignements sur le virus Zika, y compris sur la façon de vous protéger et de protéger votre famille, consultez notre page sur ce virus : www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus.

Comment prévenir ou traiter la diarrhée du voyageur?

La diarrhée du voyageur peut être plus grave chez les femmes enceintes. Elle peut également présenter un risque pour votre bébé, surtout si elle est causée par une infection plus grave comme la toxoplasmose, la listériose ou l'hépatite E.

Les médicaments en vente libre utilisés pour traiter la diarrhée ne devraient pas être utilisés au cours des 6 dernières semaines de grossesse. En outre, les sulfamides, la ciprofloxacine et le Pepto Bismol (subsalicylate de bismuth), qui sont parfois utilisés pour traiter la diarrhée du voyageur, ne sont pas recommandés pour les femmes enceintes. Demandez à votre fournisseur de soins de santé quels médicaments vous pouvez prendre.

Pour aider à prévenir la diarrhée du voyageur, suivez de bonnes pratiques d'hygiène personnelle et faites attention à ce que vous mangez et buvez. Pour obtenir des conseils sur la façon de rester en bonne santé lors de vos voyages, consultez [HealthLinkBC File n° 41e La diarrhée du voyageur](#).

Dans quelles situations consulter un médecin lorsque je voyage?

Vous devriez consulter immédiatement un médecin si vous constatez l'un des symptômes suivants :

- saignements vaginaux (écoulement de caillots ou de tissus)
- douleurs ou crampes au ventre
- contractions
- rupture de la poche des eaux
- gonflement, douleurs ou crampes excessifs dans les jambes
- vomissements, diarrhée ou déshydratation qui persistent
- fièvre
- maux de tête violents, problèmes visuels ou conjonctivite
- éruption cutanée
- douleurs musculaires et articulaires

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé et les voyages, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 41a Conseils de santé pour les voyageurs](#)
- [HealthLinkBC File n° 41c Vaccinations en cas de voyage pour les adultes](#)
- [HealthLinkBC File n° 41d Voyager avec des enfants](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.