



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. Ces infections peuvent également affecter le bébé en développement. Si vous êtes enceinte et que vous voulez voyager, vous devriez parler avec votre fournisseur de soins de santé pour discuter de vos projets de voyage et de vos besoins médicaux.

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 plus sûr de reporter tout voyage dans des zones où le paludisme est courant.

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 de grossesse se produisent pendant les premier et troisième trimestres.

Comment puis-je me préparer avant de partir en voyage?

Avant de voyager, vous pouvez :

- Parler avec votre fournisseur de soins de santé au moins six semaines avant votre départ afin de discuter de vos projets de voyage, des activités récréatives, des besoins médicaux, et de ce que vous devez emporter dans votre trousse de santé de voyage.
- Communiquer avec votre clinique de voyage locale pour déterminer les risques de voyager vers votre/vos destination(s) et de vous assurer que vous avez reçu les vaccins nécessaires.
- Vous informer sur le type de soins médicaux disponibles à votre lieu de destination.
- Vous assurer que vous avez une assurance voyage adéquate au cas où vous auriez besoin de soins médicaux ou 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.
- Emballer des vêtements confortables et amples, y compris des chemises à manches longues, des pantalons, des chaussures de marche fermées à l'avant, 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, c'est une bonne idée d'obtenir une note d'un médecin vous autorisant à transporter ce matériel.
- Pour les zones qui présentent un haut risque d'infection au VIH ou où les techniques de stérilisation sont inefficaces, prévoir un kit de seringues et d'aiguilles stériles jetables.
- Si vous prenez des médicaments par voie orale ou de l'insuline, emballer suffisamment de fournitures pour la totalité du voyage et les conserver dans votre bagage à main. Emporter toutes les ordonnances avec vous.
- Porter un bracelet d'alerte médicale si vous souffrez d'allergies, de maladies chroniques ou d'autres problèmes de santé.
- En cas d'urgence, avoir 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 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 pourriez avoir besoin également des vaccins suivants :

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

Pour des renseignements sur le risque d'infection pendant le voyage comparé au risque de la vaccination pendant la grossesse, mettez-vous en contact avec votre fournisseur de soins de santé ou votre clinique de voyage locale. Il vaut mieux reporter la vaccination après 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 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 sont normalement sans danger pour la plupart des femmes enceintes. Cependant, un risque plus élevé de développer un caillot de sang dans la jambe, aussi appelé thrombose veineuse profonde (TVP), existe pour les femmes enceintes. Pour éviter la TVP, assurez-vous 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, parlez à votre fournisseur de soins de santé.

Les voyages en avion ne sont pas recommandés durant les derniers mois de la grossesse et pendant les 6 premiers jours après l'accouchement. Vous aurez besoin de la note écrite d'un médecin ou d'une sage-femme et avoir à votre disposition vos antécédents médicaux afin de voyager par avion une fois que vous êtes enceinte de 36 semaines ou plus. Si vous êtes enceinte de jumeaux, il est possible que vous ne soyez pas autorisée à voyager en avion une fois que vous passez 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. Pour de plus amples renseignements sur la façon d'être confortable et en bonne santé pendant les voyages en avion, consultez [HealthLinkBC File n° 41a Conseils de santé pour les voyageurs](#).

Comment puis-je 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. Les effets de la malaria sont plus graves pour les femmes enceintes et les fœtus. Ils comprennent notamment le risque de fausse couche, de naissance d'un enfant mort-né et de décès de la mère et de l'enfant.

Les femmes enceintes ne devraient pas prendre certains médicaments contre la malaria; par conséquent, elles devraient éviter de voyager dans les régions où ces médicaments sont requis. 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 pas de danger. Elles devraient aussi être extrêmement prudentes 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 Se protéger contre le paludisme](#).

Comment puis-je 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 la diarrhée est causée par une infection plus grave comme la toxoplasmose, listériose ou l'hépatite E.

Les médicaments sans ordonnance utilisés pour traiter la diarrhée ne devraient pas être utilisés dans les 6 dernières semaines de grossesse. En outre, les sulfamides, la ciprofloxacine et le Pepto Bismol (subsaliolate de bismuth), qui sont parfois utilisés pour 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, vous devez suivre de bonnes pratiques d'hygiène personnelle et faire attention à ce que vous mangez et buvez. Pour obtenir des conseils sur la façon de rester en bonne santé tout en voyageant, consultez [HealthLinkBC File n° 41e La diarrhée du voyageur](#).

Dans quelles situations dois-je consulter un médecin lorsque je voyage?

Vous devriez consulter immédiatement un médecin si vous constatez l'un des symptômes suivants: des 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 au niveau des jambes; vomissements, diarrhée ou déshydratation qui persistent; fièvre; maux de tête violents ou problèmes visuels.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 41c La vaccination pour les voyageurs adultes](#)
- [HealthLinkBC File n° 41d Voyager avec des enfants](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 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.