



## La voyageuse enceinte The Pregnant Traveller

### Est-ce sûr de voyager pendant ma grossesse?

Les femmes enceintes peuvent avoir un risque accru d'être infectées ou de présenter des complications graves de certaines infections. Certaines de ces infections peuvent également affecter le développement de votre bébé. 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<sup>e</sup> à la 24<sup>e</sup> 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 dans le cas où vous auriez besoin de soins médicaux ou si votre accouchement devait avoir 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
- S'il vous faut des aiguilles et des seringues dans le cadre de votre traitement, emportez-en suffisamment pour tout le

voyage et munissez-vous d'une note d'un médecin autorisant la possession de ce matériel

- Si vous prenez des médicaments par voie orale ou de l'insuline, emportez des quantités suffisantes pour la durée 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 du statut 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.

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 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 jusqu'à 36 semaines de gestation. 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, choisissez si possible un siège côté couloir. N'oubliez

pas de monter et descendre l'allée pour vous dégourdir les jambes. Vous pouvez également vous dégourdir les jambes en position assise pour améliorer la circulation sanguine. Portez des chaussures confortables et des vêtements amples. Pour obtenir davantage de renseignements sur ce que vous pouvez faire pour diminuer votre risque de TVP, parlez-en à votre professionnel de santé.

Les voyages en fin de grossesse sont généralement limités et peuvent nécessiter une note écrite d'un médecin. Avant de réserver votre vol, vérifiez les conditions de voyage de votre compagnie aérienne 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 se transmet aux humains en se faisant piquer par un moustique femelle infecté par les parasites du paludisme. Le risque de maladie grave et de complications liées au paludisme est plus élevé si vous êtes enceinte, si vous êtes un jeune enfant ou si votre système immunitaire est affaibli. Le paludisme augmente le risque de fausse couche, de mortalité et de décès de la mère et de l'enfant.

Certains médicaments contre le paludisme 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 santé-voyage afin de voir s'il existe un médicament contre le paludisme qui ne présente aucun danger pour elles. Elles devraient faire preuve d'une grande prudence 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 Prévention du paludisme](#).

## Comment me protéger contre le virus Zika?

Le virus Zika est transmis par les moustiques. Il peut également se transmettre par voie sexuelle et par les produits sanguins et tissulaires. L'infection par le virus Zika chez une femme enceinte peut provoquer de graves malformations congénitales telles que la microcéphalie (tête anormalement petite), des anomalies cérébrales, des pertes de vision et d'audition, etc. Chez les adultes, on a signalé un nombre accru de cas d'une grave maladie du système nerveux appelée syndrome de Guillain-Barré (SGB) à la suite d'une infection par le virus Zika.

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](http://www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus) (en anglais seulement).

## 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.

Évitez d'utiliser le subsalicylate de bismuth (Pepto Bismol®) pour traiter la diarrhée. 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 ou lors de mon retour à la maison?

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
- Eruption cutanée
- Douleurs musculaires et articulaires

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