

Voyager pendant une grossesse

The pregnant traveller

Est-ce sûr de voyager pendant ma grossesse?

Les personnes enceintes peuvent être plus susceptibles de contracter certaines infections ou de développer des complications graves liées à ces infections. Certaines de ces infections peuvent également affecter le développement du bébé. Pendant une grossesse, si vous souhaitez 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. Certaines régions sont parfois déconseillées aux personnes enceintes. Par exemple, il faudra peut-être que vous ou vos proches reportiez un voyage dans des régions où des maladies ou des virus comme le paludisme ou le virus Zika sont courants.

La période la plus sûre pour voyager s'étend de la 18^e à la 24^e semaine d'une 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 assurer que vous avez reçu les bons vaccins

- Vous informer sur les soins médicaux disponibles à votre lieu de destination
- Vous assurer de disposer d'une couverture d'assurance voyage adéquate si vous avez 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, notamment 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
- Vous assurer d'emporter suffisamment de médicaments pour toute la durée du voyage, si ces derniers doivent être administrés à l'aide d'aiguilles et de seringues. Ayez sur vous une note d'un médecin autorisant la possession de ces substances
- Veiller à emporter suffisamment de provisions pour toute la durée du voyage, si vous prenez des médicaments par voie orale ou de l'insuline. Gardez-les dans votre bagage à main. Emportez avec vous toutes les ordonnances
- Porter un bracelet d'alerte médicale si vous souffrez d'allergies, de maladies chroniques ou d'autres problèmes de santé
- Prévoir un plan d'évacuation vers un centre médical local avec un approvisionnement en sang sûr en cas d'urgence

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 devrez peut-être également vous faire vacciner contre les maladies suivantes:

- L'hépatite A
- L'hépatite B
- La grippe (influenza)
- La COVID-19
- Le méningocoque
- La pneumocoque
- Tout autre vaccin non vivant (par exemple, vaccin contre la rage, vaccin non vivant contre la typhoïde) si le risque d'exposition, un voyage ou un état de santé l'indiquent
- Vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS)

Contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre clinique de médecine des voyages locale pour obtenir des informations sur le risque d'infection pendant un voyage par rapport au risque lié à la vaccination pendant la grossesse.

Vous ne devriez pas recevoir les vaccins suivants pendant une grossesse:

- 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 grossesses jusqu'à 36 semaines de gestation. Cependant, le risque d'avoir un caillot de sang dans la jambe, aussi appelé thrombose veineuse profonde (TVP), est plus élevé. Pour éviter la TVP, choisissez si

possible un siège côté couloir. N'oubliez pas de monter et de 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 pendant la grossesse.

Si vous souffrez du mal des transports, demandez conseil à un fournisseur de santé pour connaître les médicaments qui peuvent 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 pendant la grossesse, si vous êtes un jeune enfant ou si votre système immunitaire est affaibli. Le paludisme augmente le risque de fausse couche, de mortinatalité et de décès du parent et du nouveau-né.

Pendant la grossesse, certains médicaments antipaludiques sont déconseillés. Il faut donc éviter de voyager dans les régions où ces médicaments sont nécessaires. Si vous devez voyager, consultez votre fournisseur ou une clinique de médecine des voyages afin de trouver un médicament antipaludique sûr. Évitez les piqûres de moustique. 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. Pendant une grossesse, l'infection par le virus Zika peut provoquer de graves malformations congénitales, comme les suivantes:

- Microcéphalie (tête anormalement petite)
- Anomalies cérébrales
- Perte de la vue et de l'ouïe

On signale de plus en plus de cas d'un trouble grave du système nerveux appelé syndrome de Guillain-Barré (SGB) après une infection par le virus Zika chez les adultes.

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/healthwise/zika-virus (en anglais seulement).

Comment puis-je prévenir la diarrhée du voyageur?

Pendant la grossesse, la diarrhée du voyageur peut être plus grave. 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.

Adoptez de bonnes pratiques d'hygiène personnelle. 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 à mon retour?

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
- Fièvre
- Maux de tête violents, problèmes visuels ou conjonctivite
- Éruption 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](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau 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.