

Grossesse et voyages

Il est possible de voyager pendant la grossesse à condition de prendre certaines précautions avant et pendant le voyage. Le meilleur moment pour le faire est au cours du deuxième trimestre (entre la 18^e et la 24^e semaine).

Il est déconseillé de voyager en cas d'insuffisance cervicale, de risque de fausse couche, de saignements vaginaux, de rupture prématurée des membranes ou de pré-éclampsie (hypertension artérielle et atteinte des organes pendant la grossesse).

Il est déconseillé de voyager en cas de présentation fœtale anormale, de grossesse multiple, d'antécédents de fausse couche, de placenta praevia ou d'autres anomalies placentaires.

Avant le voyage

Souscrivez une assurance voyage qui couvre les problèmes liés à la grossesse. Si nécessaire, prenez les dispositions nécessaires pour bénéficier de soins obstétricaux sur votre lieu de destination.



Passez un **examen médical avant votre départ** afin d'identifier d'éventuels facteurs de risque, demandez un certificat médical indiquant votre date prévue d'accouchement, votre aptitude à voyager et les éléments pertinents de vos antécédents médicaux, et vérifiez et mettez à jour vos vaccins si nécessaire.

Quels vaccins peut-on administrer pendant la grossesse ?

- **Peuvent être administrés pendant la grossesse** : tétanos, diphtérie, hépatites A et B, poliomyélite (injection intramusculaire), pneumocoque, méningocoque A-C, rage, grippe.
- **Contre-indications** : rubéole, rougeole, oreillons, varicelle, vaccin BCG (tuberculose), vaccins oraux contre la poliomyélite et la typhoïde, encéphalite japonaise et fièvre jaune (si cette dernière est indispensable, elle doit être administrée à partir du sixième mois de grossesse).

Pendant le voyage

- **Voyages en avion** : évitez de prendre l'avion pendant le dernier mois de grossesse et jusqu'à 7 jours après l'accouchement. Certaines compagnies aériennes n'autorisent pas les voyages à partir de la 35^e ou 36^e semaine, tandis que d'autres exigent un certificat médical.

- **Voyages en mer ou croisières** : certaines compagnies n'autorisent pas les voyages après la 36^e semaine.

- La **ceinture de sécurité** (quel que soit le moyen de transport) doit être bouclée sous le ventre, et il est recommandé de se lever et de marcher fréquemment.

Une fois arrivé à destination

Il est important de savoir comment **éviter les risques, gérer les petits désagréments pendant la grossesse et reconnaître les complications graves**, telles qu'un changement dans les mouvements du bébé, de la fièvre, des saignements vaginaux abondants ou des douleurs intenses, entre autres.

Il est déconseillé de pratiquer des activités physiques intenses auxquelles vous n'êtes pas habituée. L'équitation, le vélo ou la moto comportent des risques de chutes, d'accidents et de traumatismes abdominaux. La natation et le snorkeling sont généralement sans danger, mais il vaut mieux éviter la plongée sous-marine.

Maladies infectieuses : soyez particulièrement attentive aux **infections urinaires** ; un traitement antibiotique peut être envisagé. N'oubliez pas de respecter **une hygiène des mains rigoureuse et de faire attention à ce que vous mangez et buvez**. Si vous voyagez dans une région où il existe un risque de maladies transmises par les moustiques, prenez des précautions contre les piqûres et assurez-vous de consulter au préalable un centre de santé du voyageur.



Santé environnementale : limitez vos activités dans les environnements chauds et évitez la déshydratation. Si vous vous rendez dans des régions de haute altitude, il est conseillé de monter plus lentement, en prévoyant suffisamment de temps pour l'acclimatation.