



Grossesse et voyage

1

Voyager et utiliser les divers moyens de transport fait partie de la vie moderne. Chez la femme enceinte, il faut différencier ce qui relève de la nécessité de ce qui relève du loisir. Dans ce deuxième cas, les risques doivent être soigneusement pesés, surtout en ce qui concerne les voyages internationaux. Les risques sont globalement de trois ordres : les transports, les risques infectieux du pays visité et les infrastructures de santé locales.





Les conseils « quotidiens »

Aucun mode de transport relevant de la vie quotidienne n'est à priori contre-indiqué chez la femme enceinte, mais un peu de bon sens est nécessaire. Pour se rendre à son travail, il y a souvent le choix **entre la voiture et les transports en commun**. L'un et l'autre peuvent être aussi bien un moment de détente qu'une grande source d'énervernement et de fatigue.

Les correspondances et attentes de bus et métros divers sont autant de phases potentiellement en **position debout**, ce qui est mauvais pour les veines des jambes. Aux heures de pointe, les places assises sont rarement libres, ainsi que celles réservées aux femmes enceintes. Ne comptez pas sur l'aide des gens, elle est loin d'être systématique.

En voiture, les périodes de ralentissement à l'entrée et à la sortie des grandes villes sont **source d'énervernement** et surtout d'accidents, même minimes. N'oubliez pas par ailleurs que le port de la ceinture de sécurité n'est pas contre-indiqué pendant la grossesse, mais obligatoire parce qu'un **accident de la circulation** est bien plus dangereux pour la grossesse et la future mère sans ceinture. Si elle vous gêne, il existe des adaptateurs de ceinture pour femme enceinte.



+32470.66.44.79

INFO@COACHDEFILLES.COM

[HTTPS://COACHDEFILLES.COM](https://COACHDEFILLES.COM)

15, CLOS DES ALBATROS
1341 CÉROUX-MOUSTY (BELGIQUE)

BE34 7360 6774 7490

NUMÉRO D'ENTREPRISE 0834.146.550



Les conseils « internationaux »

3

- Au-delà du septième mois de grossesse, la plupart des compagnies aériennes refusent les femmes enceintes (risque d'accouchement prématuré).
- Il se peut qu'une autorisation écrite du médecin soit exigée par la compagnie aérienne. Renseignez-vous !
- Le premier trimestre de grossesse est également déconseillé en raison du risque de fausse-couche (non pas que le voyage en question puisse provoquer une fausse-couche, mais surtout pour le risque de complications si ce problème arrive en secteur sanitaire déficient).
- Le **deuxième trimestre** est donc le meilleur moment pour les voyages internationaux.
- En avion, il faut respecter « a fortiori » les règles habituelles du passager, à savoir une bonne hydratation (hors alcool évidemment), une marche régulière en cabine pour éviter les risques de phlébite et une bonne mobilisation des membres inférieurs.
- Les **vaccins** Dyphtérie, Tétanos, Polyo et hépatite B doivent être à jour.
- De nombreux vaccins dont celui contre la **fièvre jaune** sont contre-indiqués chez la femme enceinte.
- Il est donc à plus forte raison, déconseillé de se rendre dans un pays où sévissent des maladies telles que hépatite A, méningite, typhoïde, fièvre jaune (risque de maladie et pas de prévention possible).

+32470.66.44.79

INFO@COACHDEFILLES.COM

HTTPS://COACHDEFILLES.COM

15, CLOS DES ALBATROS
1341 CÉROUX-MOUSTY (BELGIQUE)

BE34 7360 6774 7490

NUMÉRO D'ENTREPRISE 0834.146.550



- Remarque quasi identique pour tous les pays où le **paludisme** est présent. Il y a tout d'abord un risque grave pour le fœtus en cas de paludisme, et en plus, seuls certains médicaments antipaludéens (même en prophylaxie) peuvent être utilisés, mais pas forcément disponibles dans le pays considéré.
- Le cas des moustiques est particulier. On en trouve en effet également dans des pays moins exotiques comme le Canada ou les Pays nordiques. Les répulsifs n'ont pas fait la preuve de leur innocuité chez la femme enceinte. Ils ne peuvent donc être conseillés, sauf certains à base de plante qui peuvent être donnés aux jeunes enfants et aux femmes enceintes (mais sont-ils vraiment efficaces ?). D'autres mesures telles que moustiquaires, vêtements couvrants doivent être mises en œuvre.
- L'exposition au soleil, déjà déconseillée en Belgique en raison du risque de chloasma (masque de grossesse ou taches de coloration permanente et définitive de la peau notamment du visage), l'est encore plus en pays ensoleillé.
- La diarrhée du voyageur est source de déshydratation et peut provoquer une baisse de débit sanguin du placenta et des déséquilibres ioniques graves aussi bien pour la mère que pour le fœtus. Les précautions et conseils habituels à ce propos sont à suivre avec la plus grande rigueur. En prévention, vous pouvez prendre des probiotiques, jusqu'à un mois avant départ.
- Les randonnées ou voyages en altitude sont déconseillés en raison du risque du mal des montagnes et d'hypoxie (baisse du taux sanguin en oxygène). Ainsi que la plongée ou d'autres activités à risque type saut à l'élastique, etc.



- Les maternités belges sont parmi les premières au monde en termes de sécurité pour la mère et l'enfant. Vous avez donc de forts risques de trouver des structures obstétricales n'étant pas « aux normes » et parfois dangereuses en dehors des pays dits « occidentaux ».
- Assurance : soyez couverte par une bonne assurance qui vous couvre vous ET bébé ! Les frais médicaux à l'étranger peuvent très vite grimper !

Les bons conseils :

- ♥ Hydratez-vous suffisamment avec de l'eau en bouteille.
- ♥ Évitez les produits laitiers notamment au lait cru (non pasteuriser), la viande crue ou insuffisamment cuite. Évitez ou limitez les fruits, crudités et légumes non cuits ou mal lavés.
- ♥ Enfilez des vêtements en fibres naturelles pâles et amples (ex. : coton ou lin)
- ♥ Ne vous exposez pas au soleil entre 11 h et 15 h, protégez-vous des insectes et ne touchez à aucun animal.
- ♥ Si vous vous baignez, évitez les eaux stagnantes et portez des chaussures aquatiques.

+32470.66.44.79

INFO@COACHDEFILLES.COM

HTTPS://COACHDEFILLES.COM

15, CLOS DES ALBATROS
1341 CÉROUX-MOUSTY (BELGIQUE)

BE34 7360 6774 7490

NUMÉRO D'ENTREPRISE 0834.146.550



Ma trousse de produits naturels à ma rescousse !

- ♥ Probiotiques pour la santé digestive
- ♥ Des enzymes digestives si vous peinez à digérer
- ♥ Du gingembre pour la nausée et le mal des transports (à éviter si antécédents de fausse-couche ou menace d'accouchement prématuré)
- ♥ Du gel d'aloès pour les coups de soleil
- ♥ De l'arnica pour les coups et les courbatures
- ♥ De la calendula pour les coupures et les éraflures
- ♥ De l'huile de melaleuca (tee tree) : quelques gouttes sur la culotte du maillot de bain limiteront les infections vaginales
- ♥ En cas de diarrhée du voyageur : 360 ml de jus d'orange pour 600 ml d'eau en bouteille avec une demi-cuillère de sel.



Vidéo : Voyager enceinte — La Maison des maternelles #LMDM :
<https://youtu.be/G1jUr6d8xCY>