Voyager, santé en mains!

La rubrique *Les soins au féminin* est coordonnée par le Dr Pierre Fugère, professeur titulaire, Université de Montréal, et obstétricien-gynécologue, Centre hospitalier de l'Université de Montréal, Hôpital Saint-Luc, Montréal.

Dominique Tessier, MD, CCFP, FCFP

Dans les cliniques santé-voyage comme dans les cabinets privés, les voyageuses sont de plus en plus nombreuses à consulter. Retraitée partant faire une randonnée au Népal, jeune mère préparant sa petite famille pour des vacances au soleil, ingénieure responsable d'un projet en Indes, femme d'affaires, agente de bord ou coopérante, toutes ces femmes possèdent des besoins bien particuliers reliés autant à leur sexe qu'à leur condition professionnelle.

Comment retarder les menstruations?

Les motifs pouvant amener une femme à vouloir retarder ou diminuer ses menstruations sont nombreux.

La prescription de contraceptifs oraux monophasiques ou de Depo-Provera® contribue à diminuer la quantité et la fréquence des menstruations, mais une prescription effectuée seulement peu de temps avant le départ pour un voyage entraînera rarement l'effet escompté. Il faut prévoir ces modifications plusieurs mois avant la date prévue du départ.

Le cas de Josianne

À 23 ans, Josianne s'apprête à partir pour un stage d'une durée d'un an en Afrique dans le domaine de l'anthropologie médicale. Elle se retrouvera dans un milieu de vie ayant des règles très différentes de celles auxquelles elle est habituée. Un court séjour à cet endroit l'hiver dernier lui a appris qu'elle ne pouvait y travailler normalement lors de ses menstruations. En effet, dans certaines régions, les femmes ne peuvent être en contact avec certains hommes lorsqu'elles se trouvent dans un « état impur », comme c'est le cas pendant les menstruations. Josianne souhaite discuter avec vous des méthodes disponibles pour diminuer la fréquence et l'intensité de ses menstruations.

Voir la discussion du cas en page 52.

Il n'est pas toujours évident de trouver des produits sanitaires jetables qui ne prennent pas beaucoup de place dans les bagages. Pour les séjours à long terme ou en zone isolée, il faudra envisager l'utilisation de produits lavables réutilisables ou une modification du cycle menstruel. Il est maintenant facile, surtout avec l'utilisation de la recherche sur Internet, de trouver des produits sanitaires lavables, des éponges absorbantes ou le *Keeper*™, une sorte de cloche en caoutchouc à porter durant les menstruations au lieu de serviettes ou de tampons sanitaires.

Tableau 1
Aide-mémoire avant le départ

- Apporter une trousse de premiers soins incluant des antibiotiques pour traiter la diarrhée du voyageur.
- Vérifier que l'assurance voyage couvrira les complications de grossesse et le nouveau-né, en cas de naissance prématurée.
- Vérifier les soins médicaux disponibles à destination.
- Déterminer si des soins prénataux seront requis en voyage et identifier une ressource avant le départ.

Des relations sexuelles non planifiées avec un ou plusieurs nouveaux partenaires sont survenues dans 9 % des cas pour 400 voyageurs partis durant 4 semaines ou moins.

Les relations sexuelles

En présence ou non d'une méthode contraceptive efficace, un contraceptif d'urgence peut être prescrit à la voyageuse. Même les femmes qui ne prévoient pas être actives sexuellement durant leur voyage doivent en être conseillées. Lors d'une étude, des relations sexuelles non planifiées avec un ou plusieurs nouveaux partenaires sont survenues dans 9 % des cas pour 400 voyageurs partis durant 4 semaines ou moins.

Dre **Tessier** est directrice médicale, Clinique Santé voyage Médisys, et médecin de famille, Clinique médicale du Quartier latin.

La grossesse

Le vol aérien

Les contre-indications relatives aux voyages incluent des antécédents d'avortement spontané, de grossesse ectopique (à éliminer avant le voyage), de travail ou rupture prématurés des membranes, d'anomalies placentaires, d'éclampsie, d'hypertension, de diabète, d'infertilité ou de difficultés à devenir enceinte. Pendant la grossesse, une possibilité d'avortement, un saignement vaginal, une incompétence du col, une gestation multiple, une anomalie placentaire ou une première grossesse chez une femme âgée de plus de

35 ans ou de moins de 15 ans représentent également des contre-indications relatives à un vol aérien.

L'incidence de thrombose veineuse profonde est de 5 à 50 fois plus élevée pour les femmes enceintes que pour les femmes qui ne le sont pas. L'utilisation de bas de compression, les mouvements fréquents, une bonne hydratation et les vols avec escales réduiront ce risque. Pour les femmes à haut risque qui doivent absolument voyager, l'héparine administrée en mode sous-cutané sera prescrite pour l'aller et le retour. Cependant, ce traitement étant sensible à la chaleur extrême, il peut ne pas convenir lors d'expéditions.

La vaccination

Les vaccins habituels doivent être recommandés. Comme pour toute femme en âge de procréer, on s'assurera d'une protection adéquate contre la rougeole et la rubéole. Les vaccins vivants doivent cependant être évités pendant la grossesse, et ce, plus particulièrement lors du premier trimestre de la grossesse. La fièvre jaune est une maladie grave ayant un haut taux de mortalité. Son vaccin est efficace à 100 %. Bien que l'on puisse vacciner les femmes enceintes contre cette maladie, il est tout de même plus prudent, selon certaines considérations théoriques, d'éviter de les vacciner. Pour ce qui est des femmes non immunisées, il faut retarder leur voyage jusqu'après l'accouchement (tableau 1).

La nourriture

Les aliments doivent être pelés ou cuits, les viandes doivent être bien cuites et servies fumantes et les produits laitiers doivent être pasteurisés commercialement ou par le voyageur lui-même. L'eau doit être bouillie avant sa consommation. Sinon, l'on aura recours à de l'eau embouteillée ou traitée.

En région tropicale, les insectes peuvent être les vecteurs de la fièvre dengue, de la malaria, de la fièvre jaune et de plusieurs encéphalites.

L'hépatite E, une maladie contre laquelle aucun vaccin n'est disponible, est présente dans certains pays tropicaux. Chez les femmes enceintes, le taux de mortalité associé à l'hépatite E se situe entre 20 et 30 %. Il faut donc insister sur l'importance de ces précautions alimentaires.

Les insectes

En région tropicale, les insectes peuvent être les vecteurs de maladies graves telles que la fièvre dengue, la malaria, la fièvre jaune et plusieurs encéphalites. La malaria est transmise par la piqûre d'un insecte, entre le coucher et le lever du soleil. Les moustiques responsables de la fièvre dengue, eux, piquent durant le jour et ils sont particulièrement nombreux en milieu urbain. L'utilisation de chasse-moustiques contenant du N,N-diéthylm-toluamide est recommandée et sécuritaire. L'utilisation d'une moustiquaire couvrant complètement le lit ou d'un système de climatisation permettent également de réduire les piqûres. Des vêtements longs, idéalement traités avec de la perméthrine, réduisent efficacement les surfaces de la peau exposées aux piqûres.

Plus de 15 % des voyageurs à court terme avaient vécu, en cours de voyage, une exposition à du sang ou à des liquides biologiques, cela incluant les relations sexuelles avec de nouveaux partenaires.

La prévention

Il peut être utile de prescrire des seringues et des aiguilles avec une lettre de recommandations médicales aux voyageuses qui partent dans un pays en voie de développement. Ces seringues seront remises aux professionnels de la santé, au besoin, pour éviter la réutilisation de seringues contaminées. Une étude canadienne a permis d'évaluer que plus de 15 % des voyageurs à court terme avaient vécu, en cours de voyage, une exposition à du sang ou à des liquides biologiques, cela incluant les relations sexuelles avec de nouveaux partenaires. Parmi ce 15 %, 10 % d'entre eux avaient requis des soins médicaux divers en cours de séjour. Au besoin, pour les femmes qui seront à très haut risque d'exposition, une trithérapie pour la post-exposition au VIH sera prescrite.

Et Josianne?

Josianne partira donc de votre cabinet avec beaucoup d'informations. Il sera souhaitable de répartir ces conseils sur plusieurs visites. Dans bien des cas, le rôle du médecin de famille est de fournir une information sommaire et de s'assurer que la voyageuse consultera ensuite dans une clinique spécialisée. Ce rôle peut faire une immense différence pour toutes celles qui se font dire par leur agent de voyage que « rien n'est obligatoire ».

L'acclimatation psychologique

L'acclimatation psychologique d'une femme élevée en Amérique qui aura à vivre dans un milieu où les femmes sont fortement dominées par les hommes peut s'avérer difficile. Dans certaines régions du monde, il est difficile pour une femme non accompagnée d'un homme de simplement commander un repas dans un restaurant ou de réserver une chambre dans un hôtel.

Parfois, sa sécurité sera en jeu si elle s'aventure seule dans les rues. De plus, la langue peut constituer une barrière assez importante pour créer un sentiment d'isolement profond et rendre difficiles les plus simples déplacements. Une bonne connaissance du milieu et certains petits conseils peuvent contribuer à surmonter ces difficultés. Ainsi, le concierge de l'hôtel peut informer la voyageuse des mots les plus couramment utilisés dans la langue locale et lui fournir l'itinéraire des déplacements prévus durant la journée sur un carton pour simplifier son trajet en taxi. Il est important de toujours avoir avec soi son adresse locale écrite sur un bout de papier.

L'âge

Il n'y a pas de limite d'âge pour voyager. Cependant, sans représenter un facteur de risque en soi, l'âge est inversement proportionnel à la tolérance à l'effort. Il faudra donc que les personnes un peu plus âgées s'accordent plus de temps de repos et prévoient des itinéraires plus souples que les personnes plus jeunes. Tous les bagage doivent pouvoir être facilement soulevés. Les valises sur roulettes sont donc à considérer sérieusement. *Clin*

À visiter :

1. *Canadian Communicable Diseases Report : www.hc-sc.gc.ca*
2. Organisation Mondiale de la Santé : *www.who.int/fr*
3. *Centers for diseases control and prevention : www.cdc.gov*
4. *International Society of Travel Medicine : www.istm.org*

www.stacommunications.com

Cet article est disponible en ligne. Visitez *Le Clinicien*.