



## Voyages et grossesse : à quoi faut-il faire davantage attention ?

La grossesse peut accentuer certaines difficultés pendant les voyages. Ainsi, par exemple :

- La sensibilité au mal des transports est exacerbée pendant la grossesse. Si vous avez le choix entre automobile et train, prenez plutôt le train, car il permet de marcher, ce qui facilite la circulation sanguine ; en outre, il expose moins aux vibrations et aux accidents.
- L'avion est praticable jusqu'à 8 mois de grossesse, sauf cas de grossesse multiple ou sujette à complications.
- En voiture comme en avion, attachez la ceinture le plus bas possible, sur le pubis ou les hanches.
- La grossesse accroît le risque de phlébite. Pendant les voyages, bougez souvent les jambes, hydratez-vous, n'hésitez pas à porter des bas de contention (en vente en pharmacie). A l'arrivée, une douche froide sur les jambes et un peu de repos allongé, jambes surélevées, facilite le drainage veineux.
- Protégez-vous davantage du soleil (chapeau à larges bords, être à l'ombre entre 11h et 16h, crème solaire à indice élevé toutes les 2 heures), surtout si vous avez la peau mate, pour éviter l'apparition de taches brunes sur le visage.
- En zone tropicale, protégez-vous très soigneusement contre le paludisme. Le traitement préventif est indispensable, choisissez-le avec votre médecin : la doxycycline est interdite, la quinine est possible. Contre les moustiques, couvrez-vous, utilisez des répulsifs et une moustiquaire.

Source : L'infirmière magazine, n°251. Juillet-août 2009



### Le Dico du doc

## Vaccins

Les infections sont dues à des agents infectieux : virus, bactéries, champignons. Un vaccin contient un agent infectieux ou des fragments de celui-ci. En administrant un vaccin, on déclenche une réaction qui permet au corps d'apprendre à fabriquer des substances protectrices. Grâce à sa mémoire, l'organisme saura réagir vite et bien en cas de contact ultérieur avec un agent infectieux similaire.

- Les *vaccins inactivés* contiennent des agents infectieux tués ou des fragments d'agents infectieux. Les débris de ces agents ne peuvent pas se recoller ; les vaccins inactivés ne peuvent donc pas provoquer une infection. Ils sont donc utilisables par les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées (diphtérie, tétanos, polio, grippe).
- Dans les *vaccins vivants atténués* on a atténué la dangerosité de l'agent infectieux a été privé de sa dangerosité. Il vaut mieux ne pas les utiliser pour les femmes enceintes et les immunodéprimés, car, dans ce cas, l'atténuation peut être insuffisante (BCG, rubéole, rougeole, oreillons, fièvre jaune, variole).

Source : Open Rome

### Météo antibio

#### Risques

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| - Grippe            | très rare   |
| - Bronchiolite      | très faible |
| - Inf respiratoire  | faible      |
| - Gastro-entérite   | faible      |
| - allergies pollens | moyen       |

Source : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Quel vaccin antigrippal en octobre prochain ?

Le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) recommande la stratégie vaccinale suivante :

- Ceux qui se vaccinent d'habitude contre la grippe (en raison de leur âge ou d'une maladie chronique) ont intérêt à utiliser le vaccin saisonnier, comportant, comme d'habitude, plusieurs sortes de virus grippaux (« vaccin trivalent »).
- Ceux qui, sans être dans ce cas, sont plus particulièrement à risque de complications en cas d'infection par la grippe A(H1N1) pandémique, peuvent se contenter d'un vaccin ne protégeant que contre le virus pandémique (« vaccin pandémique monovalent »)

Source : HCSP, communiqué du 23 avril 2010  
[http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20100423\\_vaccinGrippe1011.pdf](http://www.hcsp.fr/docspdf/avisrapports/hcspa20100423_vaccinGrippe1011.pdf)