



Conseils en matière de santé pour la femme globe-trotter

Pour un grand nombre de Canadiennes, les voyages à l'étranger font partie de leur mode de vie. Qu'elle se déplace pour un voyage d'agrément ou pour un voyage d'affaires, la voyageuse qui n'est pas bien préparée s'expose à de nombreux problèmes de santé. Avant d'entreprendre quelque voyage que ce soit, on doit discuter avec un spécialiste de médecine des voyages des anciennes et des nouvelles maladies infectieuses, des affections causées par la pollution ou d'autres maux communs en voyage, comme le syndrome du décalage horaire ou la diarrhée du voyageur. Rien ne peut gâcher un voyage important comme le fait d'être malade.

Avant le départ

Première étape : visite à la clinique de vaccination pour voyageurs.

Vous pouvez réduire les risques d'être malade en voyage en faisant évaluer votre état de santé par un médecin spécialiste de médecine des voyages bien au fait des

dernières nouveautés dans son domaine et en discutant avec lui de votre itinéraire. Faites « le plein » avant de partir en vous faisant donner les vaccins et les traitements préventifs qui s'imposent, comme les médicaments antipaludiques et anti-diarrhéiques. Informez-vous toujours sur les épidémies récentes et sur les conditions sanitaires dans les régions où vous prévoyez de séjourner. Les maladies tropicales comme la malaria et la fièvre jaune sont potentiellement mortelles pour une voyageuse canadienne non immunisée. Rassurez-vous, toutefois, car il existe des traitements préventifs et curatifs pour la plupart des problèmes de santé que vous pourriez éprouver en voyage.

Retrouvez vos manches avant de partir... et faites-vous vacciner!

La vaccination constitue un important moyen de prévention pour qui veut se rendre dans les pays en développement. Le vaccin antiamaril (qui protège contre

Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides.

Portez des sous-vêtements de coton qui soient amples et choisissez une jupe plutôt qu'un pantalon. Assurez-vous d'avoir dans votre trousse de premiers soins un

médicament approprié; vous pourriez avoir de la difficulté à en trouver pendant votre voyage.

La cystite est une infection des voies urinaires et de la vessie. En buvant beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds, vous y serez moins sujette.