



## Introduction

- Essor du tourisme féminin
- Sujet d'étude sociologique majeur
- Peu d'études sur le plan médical (femmes militaires, hôtesse de l'air)
- Spécificités de la femme voyageuse, aspects pratiques:

Hygiène & Gynécologie  
Grossesse & Voyage  
Sûreté & Sécurité

2





## Hygiène & Tracas

- Maintien difficile de l'**hygiène** personnelle et intime selon les conditions de voyage (zone tropicale ++)
- Majoration du risque **d'infections génitales** basses et **d'infections urinaires**.
- Multitude de **facteurs de risque**:
  - Accès difficile aux sanitaires, infrastructures rudimentaires et/ou sales, intimité/sécurité compromises, peur du vol, longs trajets, trajets nocturnes...
  - Chaleur, humidité, transpiration
  - Mauvais comportements adaptatifs: restriction hydrique et retenue volontaire des urines

5



## Hygiène & Tracas

### Quels conseils ?

- Les classiques: s'**hydrater**, ne pas se retenir
- Utilisation éventuelle d'un **urine-debout**, d'une lampe frontale
- Port de sous-vêtements en **mérinos** (pas de coton)
- **Lingettes** intimes
- **Repassage** des sous-vêtements en zone tropicale (myiase urogénitale)

6



## Rappel

- Eviter les **tatouages** et **piercings**
  - Combo: mauvaises conditions d'hygiène + climat tropical
  - Infections bactériennes, IST, mauvaise cicatrisation

7



## Réévaluer la contraception

- POP
  - **Suppression des règles** possible (pèlerinage à la Mecque, sportives de haut niveau, militaires ++) ⇨ Risque spotting
  - Risque majoré des **oublis** par les déplacements et les décalages horaires ⇨ Tip: 2ème montre, alarme téléphone...
  - Risque majoré de « **malabsorption** » (diarrhées, vomissements)
  - Risque **TEV** majoré en haute altitude ⇨ Ne justifie pas l'arrêt, anticiper de plusieurs mois ou micro-progestatif

8



## Contraception

- Stérilet/implant
  - Pas d'oubli
  - Suppression des règles (sauf stérilet cuivre)
  - Risque **spotting** (implant ++, stérilet hormonal les premiers mois)
- Patch
  - Idem, 1x/semaine
  - Risque de **décollement** à cause de la chaleur et de la transpiration
- Anneau vaginal
  - Problématiques liées à l'**hygiène**

9



## Contraception

### Ne pas oublier...

- Les **préservatifs** (IST)
- **Contraception d'urgence** (recours difficile voire impossible dans certains pays, idem pour l'avortement... et absence de prise en charge par les compagnies d'assurance)
- Gérer le **stock**...

10



Institut Pasteur de Lille  
FACULTÉ DE MÉDECINE

# Contraception

- Demande d'accord préalable à la CPAM
- Ordonnance avec mention: « **départ à l'étranger – accord délivrance pour X mois** »
- Ne peut excéder 6 mois...
- Attestation sur l'honneur dûment complétée (Ameli.fr)

*L'absence de réponse de la CPAM dans les 15 jours vaut pour accord.*

**DEMANDE DE DÉROGATION POUR DÉLIVRANCE DE MÉDICAMENTS POUR SÉJOUR À L'ÉTRANGER D'UNE DURÉE SUPÉRIEURE À UN MOIS \***

Ce document, complété et signé, doit être adressé au moins trois semaines avant votre départ à votre caisse d'affiliation, avec la copie de la prescription médicale concernée, sur laquelle votre médecin aura précisé la quantité de médicaments à délivrer pour plus d'un mois et la mention « À délivrer en une seule fois pour départ à (pays de destination) pour une durée de [X] mois ».

**Attention :** En cas de départ dans moins de trois semaines, le Service Médical sera dans l'impossibilité de donner son avis.  
Par conséquent, **seul un mois de traitement pourra être délivré avant votre départ par le pharmacien sur présentation de votre ordonnance.**

Nom et prénom de l'assuré : .....

Numéro de sécurité sociale : .....

Nom et prénom du bénéficiaire : .....

(à remplir si la personne sous traitement médical n'est pas l'assuré)

Nationalité : .....

Adresse : .....

Numéro de Téléphone : .....

Lieu de séjour : .....

Date de départ : .....

Durée du séjour : .....

Motif du séjour : .....

**À noter :** Cette attestation ne peut être établie pour un séjour sur le territoire métropolitain ou dans les DOM. Par ailleurs, une prescription médicale à visée préventive ou la constitution d'une trousse d'urgence n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie.

J'atteste sur l'honneur que les éléments figurant ci-dessus sont exacts et demande à pouvoir bénéficier des mesures dérogatoires concernant la délivrance de médicaments pour un départ à l'étranger d'une durée supérieure à 4 semaines ou à 30 jours.

Date et signature de l'assuré : .....

La loi rend possible d'obtenir un empruntement (également se rend compte de l'absence de durée dérogatoire en cas d'absence ou de non-réalisation des démarches) dans certains cas (articles L112-1 à L112-11, L113-1, L113-2, L113-3, L113-4 et L113-5 du Code pénal). En outre, l'interdiction de concevoir ou d'obtenir des dérogations ou l'absence de déclaration d'un changement de situation dans le but d'obtenir le versement de prestations sociales, peuvent être l'objet d'une pénalité financière en application de l'article L112-11-4 du Code de la sécurité sociale.

\* Cette dérogation s'applique uniquement dans le respect des durées maximales de prescriptions fixées par le Code de la santé publique notamment pour certains médicaments dont les antalgiques limités à 12 semaines, les hypnotiques à 1 mois ou les stupéfiants de 14 à 28 jours. La durée de traitement délivrée en une seule fois ne peut excéder 6 mois (dans la limite du traitement prescrit).



Institut Pasteur de Lille  
FACULTÉ DE MÉDECINE

# Gérer ses règles en voyage

- Différents facteurs de **perturbation du cycle menstruel** (imprévisible, flux variable...) :
  - Perturbation du rythme circadien
  - Changement d'environnement (altitude)
  - Modification des activités, stress...
- Principaux problèmes :
  - L'**hygiène** (accès difficile au lavage des mains), l'**intimité**
  - Gestion du **stock** (suffisant, permanent, léger)
  - Gestion des **déchets** (notion de « voyageur responsable »)
  - Gestion de la **douleur**, selon les circonstances

12



## Les différentes protections

### ■ Serviettes et protège-slips :

- Majoration de l'humidité et la chaleur, modification du pH, voire micro-abrasions cutanées (plastique)
- Favorisent **infections** bactériennes et candidoses

### ■ Cup:

- Ecologique et économique
- Apprentissage nécessaire de la **pose** quelques cycles avant le départ
- Doit être retirée toutes les **4 à 8h** max et **rincée** à l'eau propre
- Déconseillée en cas d'endométriose
- **Contre-indiquée avec le stérilet**

13



## Les différentes protections

### ■ Culottes menstruelles :

- De plus en plus **populaires**, (écologiques et économiques ?)
- Nécessitent un lavage + un **séchage** efficace et soigneux
- Difficile ++ si climat tropical, accès difficile à l'eau, vie en communauté (gêne/honte)

### ■ Tampons :

- Attention aux **oublis**, aux applications prolongées, aux **cumuls** de protection (tampon + serviette) lors des longs trajets ou en cas d'absence de sanitaires
- Risque **infectieux** ++ (choc toxique streptococcique)

14



## La femme ménopausée

- Études ?
- Majoration du **syndrome génito-urinaire**
- Majoration des **risques thrombo-emboliques veineux** en haute altitude (THS++)
- Adaptation et prévision de **traitement** nécessaire
- Informer sur le risque d'**IST**

15



## Sexualité / IST

- ... tous les âges, toutes les catégories, avec d'autres voyageurs, avec des locaux
- Sentiment de liberté, **minimisation des risques**, comportements inhabituels face à des situations potentiellement dangereuses (idem sur la route)
- Contexte de recherche d'aventures, de romances : attention à **internet**, cybercriminalité
- Informer sur la **prévalence élevée des IST** dans certains pays, conseiller l'utilisation de préservatifs
- Attention à ne pas heurter les **mœurs locales**

16



## Bonus trauma

- Blessures **périnéales** dues à l'effet vacuum des toilettes d'avion.

17



## Grossesse & Voyage



## La femme enceinte voyageuse

### Risques infectieux

- Majoration des risques infectieux :
  - **Arboviroses, Paludisme**
  - **Hépatite E** : plus grave chez la femme enceinte (risque d'hépatite fulminante surtout aux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestre, 20 à 30% de mortalité)
  - **Infections cosmopolites** : Toxoplasmose, Listeria...
  - **Complications plus sévères** des infections générales (fièvre, déshydratation...)
- Vaccinations
- Recommandations non spécifiques du voyageur ET spécifiques de la femme enceinte
- *P.S : Pas de répulsif sur la poitrine de la femme allaitante*

19



## La femme enceinte voyageuse

### Risques liés aux transports – L'avion

- **Accidents thrombo-emboliques veineux** 5 à 10 fois plus fréquents (*dilatation veineuse sous l'effet de la progestérone, gêne au retour veineux par compression du système cave, hypercoagulabilité physiologique... le tout majoré par la position assise*).
  - ⇒ Bonne hydratation (humidité basse dans l'avion) : 3 à 4L/j (pour un bon débit placentaire)
  - ⇒ Marche régulière, port de bas de contention
  - ⇒ Apprentissage des signes d'alerte, surveillance...

20



## La femme enceinte voyageuse

- Risque théorique d'**hypoxie** pour le fœtus ( $pO_2$  avion =  $pO_2$  à 2500m d'altitude), compensée par une meilleure affinité de l'oxygène pour l'hémoglobine fœtale

**SAUF** si pathologie maternelle (anémie < 8g/dl, hémoglobinopathie, pathologie respiratoire hypoxémiante, dysfonctionnement placentaire) :

⇒ **Vol contre-indiqué !**

- Risque **traumatique** en cas de turbulences (conseiller de porter la ceinture de sécurité bas sur le ventre)

21



## La femme enceinte voyageuse

### L'avion

- Période la plus favorable pour voyager en avion : **2<sup>ème</sup> trimestre** (entre 12 et 28 SA)
- Refus d'embarquement de certaines compagnies aériennes :
  - Au-delà de **32 SA** (vols internationaux, nationaux si grossesse multiple)
  - Au-delà de **36 SA** (vols nationaux, grossesse simple)
- NB : Grossesse = clause d'exclusion pour les compagnies d'assurance.

22



## La femme enceinte voyageuse

### Risques liés aux transports - autres

#### ■ Bateau/Croisière :

- Contre-indiquée après **28 SA** voire 24 SA par les compagnies maritimes
- Se renseigner sur l'**assistance médicale à bord**
- Diménhydrinate/Nausicalm® contre-indiqué pendant la grossesse

#### ■ Voiture :

- Longs voyages en voiture déconseillés (surtout sur routes en mauvais état)

23



## La femme enceinte voyageuse

### Risques liés aux activités

#### ■ Séjour en haute altitude :

- Mêmes complications que le voyage en avion
- Éviter les altitudes supérieures à **3600m**, et **2500m** en fin de grossesse ou en cas de pathologie maternelle
- Déconseiller toute activité physique au-dessus de **2000m** d'altitude

#### ■ Activités physiques :

- Toute activité physique **inhabituelle et intense** est déconseillée (majoration du risque d'accouchement prématuré)
- Trekking, canyoning, ski nautique... fortement déconseillés

24



## La femme enceinte voyageuse

### Risques liés aux activités

#### ■ Plongée sous-marine :

- **Contre-indiquée** pendant toute la grossesse en raison du risque théorique d'accidents de décompression chez le fœtus
- Plonger au début de la grossesse en ignorant être enceinte **n'est pas** un motif d'interruption de grossesse.
- (Existence d'un potentiel sur-risque d'ADD en fonction du cycle féminin ?)

#### ■ Soleil :

- **Mélasma** ou « masque de grossesse »
- Hyperfonctionnement des mélanocytes par double stimulation : hormones et UV
- Protection solaire optimale, pas de traitement

25



## La femme enceinte voyageuse

### Consultation pré-voyage

- Indispensable pour la femme enceinte (et allaitante)
- Analyse rigoureuse des risques médicaux et obstétricaux, et des contre-indications
- Antécédents médicaux et obstétricaux
- Grossesse actuelle (dossier obstétrical, échographies, sérologies...)
- Vaccinations et immunisations antérieures
- Caractéristiques du voyage, contexte infectieux, accès aux soins sur place
- Vaccinations, prophylaxie, prescriptions éventuelles
- Conseils et signes d'alerte
- Formalités administratives (copie du dossier obstétrical ++, assurance)

26



# Sureté & Sécurité



## Santé mentale en voyage

- Peu d'études sur la **santé mentale** du voyageur : expatriés, humanitaires/volontaires
- **Aspects communs** : choc culturel, mal du pays, difficultés d'adaptation, sentiment de solitude, retour difficile à « la vie d'avant »... et/ou exacerbation de troubles psychiatriques sous-jacents.
- Spécificité féminine majeure: **l'anxiété liée à l'insécurité**
- Principalement pour les femmes seules, premier **frein au voyage** (étude Turlane/Ifop).
- **Voyageuses solo** de plus en plus nombreuses : 54 millions en 2014, 138 millions en 2017 (ONU Tourisme)

- Risque indéniable de **discrimination de genre, d'harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles.**
- Difficultés supplémentaires pour les **femmes noires ou asiatiques** selon les destinations.
- Du simple sifflement... aux **scénarios les plus dramatiques** (cybercriminalité, viol, meurtre, kidnapping, prostitution, mutilations génitales féminines, etc).
- **Pas de statistiques** des violences commises à l'encontre des voyageuses.
- « ... Qu'une facette des violences contre les femmes dans le monde » - *Phumzile Mlambo-Bguka (ancienne présidente ONU Femmes)*

29

- Fossé entre les attentes des voyageuses, les images idylliques sur les réseaux sociaux et la place de la femme dans certains pays.
- Réactions des **professionnels du tourisme**:
  - Vols ou wagons réservés aux femmes...
  - Dortoirs féminins...
  - Communautés (« Black Girls travel too »)
  - Appli d'aide aux voyageuses : signalement d'incidents, zones dangereuses, police locale (*Chirpey, Redzone, Mayday, Noonlight...*)
- **... et nous ?**

30



## Sureté & Sécurité

**Table 1** Transport and Accommodation

**Transport**

- Avoid night travel; avoid arriving at night
- Arrange airport transfer to hotel in advance
- Use licensed taxis (know what they look like)
- Sit behind the driver
- Make 'phone call' in taxi to say you arrive shortly
- Pay taxi while still in the car
- On public transport, sit near women, use 'pink tuk tuk', lady taxis
- Self-drivers: Park so that you don't have to back out

**Accommodation**

*Booking*

- Pay more for safety; avoid ground floors; choose 'women floors'; avoid dorm beds or camping solo; swags restrict movement in case of an attack
- Book without title Miss, Ms, Mrs
- Avoid couch surfing with a male host

*Arriving*

- Check in without title
- Check phone is working, lockable door, chain at door, peephole

*Staying*

- Use a rubber doormat if necessary
- Keys: best unmarked swipe keys; cover key room number in restaurant; avoid saying room number loud at reception/restaurant
- Don't get into the elevator with a stranger

*Leaving*

- Write down hotel name and address in local language
- Leave note in hotel where you go that day (but ensure that no unauthorised person hears in)
- Don't discuss in public where you are staying

**Table 2** Appearance and Behaviour

**Appearance**

- Dress modestly, not provocatively
- Wear pants rather than skirts (or pants/leggings under skirts)
- Observe the local dress code → check what local women cover
- Wear headscarf where appropriate
- Consider wearing a wedding ring and carrying a photo of a fake husband

**Behaviour**

*Sensible Behaviour*

- Stay alert
- Stay in well-lit, populated areas
- Keep low profile; try to blend in; walk confidently, with a purpose
- Enter a shop or business if there is a threat
- Don't try-on clothes in bazaars, suqs, markets
- Don't wear noise-cancelling earbuds or music ear buds
- Conceal your map/guidebook in the street
- Control your own behaviour

*Communication*

- Make sure your mobile phone is always freshly charged
- Put local police on speed dial
- Stay connected as a precaution

*Other*

- Learn a few basic phrases
- Always know your escape route
- Check sunrise and sunset times
- Be wary of travel companions who behave imprudently
- There is safety through protective guest family or person of authority

### Des conseils pratiques

31



## Sureté & Sécurité

**Table 3** Interpersonal Safety

**Plan ahead**

- Find out gender issues and attitudes towards women at the destination
- What are acceptable manners? Is it appropriate to approach men for questions? Does looking into men's eyes mean an invitation? Shake hands?
- Do you know yourself enough? What are your plans in case ...?
- Could your travel plans expose you to risks?
  - Shamanic experiences; sexual assault linked to ceremonies
  - Sex/romance tourism: more problematic where women tourists are new – local men don't know how Western women function
  - Legal situation regarding adultery, pre-marital sex

**Encounters**

- Don't invite visitors to your room; don't accompany men to their room; meet in foyer or in public places
- Avoid using local dating apps
- Don't accept rides with strangers
- Understand local perception of Western women
- Limit alcohol, avoid any drugs; be aware of drink spiking
- Be alert at 'full-moon parties'
- Be alert in crowds
- Don't eat/drink somebody's food if they don't eat the same
- Don't discuss travel plans with strangers
- Be aware of people posing as police or tour guide
- Control your own behaviour
- Know procedure in case of rape (police reports, forensic examination etc)

**Protection**

- Wear a whistle, 'rape alarm'
- Carry personal protection devices if legal at destination

**Table 4** Safety of Property

**Luggage**

- Ensure luggage not too heavy to slow you down
- Use luggage in bold colours, personalise heavily or 'uglify' to make it easily traceable and unseizable
- Use covered luggage tags; use office rather home address
- Be alert in train sleepers, on bus
- Theft-proof bags (steel wire in handle/strap)
- Wear shoulder bags across body
- Keep handbag away from street side

**Documents**

- Plan how to carry documents and copies of your passport, visa, prescriptions, ticket
- Don't make copies of your credit card; memorise details
- Keep your identity safe
- Avoid cargo vests for carrying money and documents; they can be ripped off easily

**Money**

- Understand money notes, coins and exchange rate beforehand
- Use ATMs during the day; bring enough cash for the first days
- Be careful with anything where you need to get your wallet out
- Use dummy wallet with little cash
- Use karabiner clip wallet; sew safe pocket under bra or inside pockets in pants
- Use travel 'safes' (money belt, money pouch, leg pouch etc) but ensure none shows through clothing

**Stay alert**

- No distraction
- Secure luggage, laptop, tablets, personal information
- Flashing a laptop or tablet in public may invite robbers
- Don't resist when robbed; hand over valuables

**Watch out**

- Watch out for scams targeting the female traveller (e.g. by women with babies or group of children)
- Learn about current pickpocket methods and scams

### Des conseils pratiques

32

## Des fondamentaux...

- Se renseigner sur les **normes culturelles**, la place de la femme dans les pays
- Respecter les **codes vestimentaires** (lieux de culte ++), privilégier les tenus sobres de manière générale
- Garder le **contrôle de son esprit et de son corps** (limiter la consommation d'alcool, de drogues, d'ayahuasca... )
- **Toujours informer** quelqu'un de l'endroit où l'on se trouve, où l'on va, où l'on a réservé
- Éviter de sortir **la nuit**
- Etc...

33

## ... et des astuces!

- S'inscrire sur le **fil d'Ariane** (site du ministère des Affaires Etrangères)
- Porter une **bague** de fiançailles
- Mettre du **linge sale** sur le haut de son sac
- Porter un **sifflet**
- Activer le **GPS** de son téléphone
- Réserver en mettant « **Monsieur** »
- Etc...

34



# Conclusion



## Conclusion

- Prévenir ne veut pas dire décourager
- Bénéfices à voyager et surmonter ces obstacles
- Différents **supports d'information** à imaginer
- Porte ouverte à de nombreux **sujets d'études...**



## Bibliographie

1. Zhang J, Lai IKW, Wong JWC. Female travellers in hospitality and tourism industry: A systematic literature review. *Heliyon*. 15 mars 2024;10(5):e27256.
2. Bauer IL. Healthy, safe and responsible: the modern female traveller. *Tropical Diseases, Travel Medicine and Vaccines*. 5 juin 2021;7(1):14.
3. Keyes LE. Hormonal Contraceptives and Travel to High Altitude. *High Altitude Medicine & Biology*. mars 2015;16(1):7-10.
4. McAlester C, Cesario SK, Kirkland T. Travel Health Implications for Women Traveling Abroad. *Nursing for Women's Health*. 1 avr 2020;24(2):143-8.
5. Korzeniewski K, Juszczak D. Travel-related sexually transmitted infections. *Int Marit Health*. 2015;66(4):238-46.
6. Charlier C, Consigny PH. La femme enceinte voyageuse. *La Presse Médicale*. 1 juin 2015;44(6, Part 1):667-74.
7. Korzeniewski K. The pregnant traveller. *International Maritime Health*. 2018;69(1):63-9.
8. Reid RL, Lorenzo M. SCUBA Diving in Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 1 nov 2018;40(11):1490-6.
9. Cresswell JE, St Leger-Dowse M. Women and scuba diving. *BMJ*. 29 juin 1991;302(6792):1590-1.
10. St Leger Dowse M, Gunby A, Phil D, Moncad R, Fife C, Morsman J, et al. Problems associated with scuba diving are not evenly distributed across a menstrual cycle. *J Obstet Gynaecol*. avr 2006;26(3):216-21.
11. Lee V, St Leger Dowse M, Edge C, Gunby A, Bryson P. Decompression sickness in women: a possible relationship with the menstrual cycle. *Aviat Space Environ Med*. nov 2003;74(11):1177-82.
12. Adventurous. Alone. Attacked. - The New York Times [Internet]. Disponible sur: <https://www.nytimes.com/2019/03/25/travel/solo-female-travel.html>

37



Merci à  
toutes et  
à tous !