

VOYAGES AU FEMININ

M. ARMENGAUD

• Professeur Emérite; Membre correspondant de l'Académie de Médecine, Université de Toulouse, 35 rue Sainte Philomène, 31400 Toulouse, France •
Fax : +33 (0) 5 61 55 48 94 • e-mail : armengau@cict.fr •

Med Trop 2002 ; 62 : 665-668

Les guides de voyage trop rationnels privilégient l'homme. La femme mieux que l'homme pénètre dans les maisons, s'intéresse aux familles, aux questions de l'enfance. Ni dans ses buts ni dans ses façons la femme ne voyage comme l'homme. Elle n'a pas le regard de l'homme. Elle n'a pas aussi ses mêmes risques ; elle en a d'autres dont il faut bien parler.

La condition de touristes particulières que sont les femmes à l'étranger

« Le voyage » au sens large du terme est cette « singulière activité » qui consiste à sortir de chez soi (ou de soi !) pour partir loin, à la rencontre dont on ne sait pas toujours qui ou quoi, au risque de tous les risques, de toutes les bonnes fortunes et de tous les dangers, sans oublier le risque majeur de ne pas en revenir.

Plus spécifiquement le terme voyage désignera l'action d'aller d'un lieu géographique à un autre plus éloigné, et aussi le séjour dans un lieu où l'on ne réside pas habituellement. Nous rencontrons donc aussi bien des voyageuses qui séjournent que des voyageuses qui ne cessent de se déplacer. Il y aura des situations intermédiaires. Définition plus large, elles seront dénommées « touristes » quand leur mouvement sera motivé par leur seul « plaisir ». Parmi les composantes du facteur d'Ulysse, le courage apparaît de première importance aussi bien sur le plan moral que physique. Le courage physique nécessaire pour se confronter au monde extérieur mais aussi le courage moral pour la femme qui transgresse les normes sociales et d'échapper au rôle qui lui est assigné par les hommes (*Nicole Samuel*).

« Imposer l'absence à ceux qui vous aiment, échapper à ses ennemis, affli ger ses amis en leur montrant la facilité que l'on a à se détacher d'eux, braver une larme que l'on voit sur la joue de l'enfant qu'on laisse au collègue ou à la pension, tout en convenant intérieurement que, gâté, il sera mieux qu'auprès de vous. Que de mondes à soulever ! » (*Marie Razzzi*)

Les femmes voyagent autant que les hommes, en famille, en couple ou seules. Pour des vacances, professionnellement, ou pour des expéditions de haut niveau. Les conditions de confort ou de sécurité sont aussi diverses. Mais leur condition de femmes leur oppose des obstacles particuliers dans deux domaines :

- celui de leur attitude imposée face aux différences culturelles ;
- celui de leur santé, de leur physiologie.

La femme qui voyage seule court évidemment plus de risques et devra être plus attentive à sa sécurité.

Comportements sociaux indispensables à leur « bien être » et donc à leur santé en voyage

Sauf si elle va dans un pays de grand confort et dans un hôtel de luxe, elle devra se contenter de bagages modestes, faciles à porter, lui laissant toujours une main libre. Elle les fera avec une clé ou un cadenas ; l'étiquette est couverte afin que nul ne puisse porter un regard indiscret sur le nom et l'adresse. Elle portera un sac à main en tissu, qui ne présume pas d'un luxe attirant les convoitises, qu'elle portera en bandoulière, sans jamais le poser à terre. Argent, papiers, passeport seront dans une poche à sa taille, sous ses vêtements. Elle aura fait des photocopies de tous ses papiers importants dont elle laisse un exemplaire chez elle ou chez des amis et un autre exemplaire dans ses bagages en un autre endroit.

Ses vêtements doivent être sobres et décents et s'aligner sur ce qui est en usage.

Le harcèlement est constant plus insupportable si la femme est seule. Même avec un compagnon, elle ne doit jamais être provocante, ne doit pas croiser les regards d'un homme qui la dévisage, elle porte une grosse alliance, bien visible.

À l'hôtel, elle y arrive de jour, vérifie avant d'accepter que la chambre soit convenable, que les serrures des portes fonctionnent bien. Elle refuse un rez-de-chaussée ou un balcon facile à escalader et la proximité de l'escalier extérieur de secours. Elle n'ouvre pas à quiconque prétend être de l'hôtel. Elle téléphone pour s'en assurer au gardien ou au concierge.

Les toilettes à travers le monde, les wc sont souvent très primitifs. La femme sera plus à son aise avec une longue jupe qu'avec un pantalon. Elle devra se munir avant cette étape de son voyage de papier toilette et également de lingettes (emporter celles qui ne nécessitent pas de rincer le produit appliqué).

Rencontres : la femme n'acceptera aucune boisson décapulée d'un inconnu. Si elle doit louer une voiture mieux vaut passer par le concierge de l'hôtel ou quelqu'un de recommandable. Elle ne s'arrête pas dans un endroit désert pour regarder un beau point de vue. En cas de heurt du pare choc arrière (simulation d'accident), elle ne descend pas de voiture. Elle ne prend pas d'auto stoppeur.

La tenue et le savoir vivre. Les souliers sont toujours ôtés pour pénétrer dans une mosquée, un temple hindou ou bouddhiste. Les voyageuses emportent donc une solide paire de chaussettes. Habillées sobrement en visitant un édifice religieux, elles emportent un foulard au cas où elles auraient à se couvrir la tête.

En dehors de l'Occident, un maillot d'une pièce sera toujours un meilleur choix qu'un bikini. D'autant que dans certains pays, les femmes en accord avec leurs croyances religieuses, se baignent sans enlever leurs habits.

Dans les îles du Pacifique, les cuisses des femmes sont considérées comme une partie érotique du corps ; on ne les expose pas en public. En Inde, le haut des bras est considéré comme une partie sensuelle du corps ; on ne les expose pas en public.

En Chine, les sandales sans talon sont considérées comme des pantoufles de nuit et mal vus pour la marche dans les rues ; elles sont inconfortables de surcroît.

En Inde, les hommes ne serrent en général pas la main des femmes. Ils les saluent en joignant la paume de leurs mains avec une légère inclinaison de la tête.

Lors des voyages, les déplacements ou les activités commerciales n'ont pas de caractéristiques « genrées ». C'est ainsi que les femmes aiment voyager entre femmes, comme les hommes entre hommes et pour courir toutes les aventures.

La femme en mission à l'étranger

Comprendre avant tout les coutumes du pays concernant les femmes et les aspects particuliers du rôle que tient la femme dans les affaires

S'habiller correctement. Si les femmes ne portent pas ici de pantalons, ne pas en porter. Porter des souliers confortables qui permettent de rester debout de longs moments et de se mouvoir rapidement si cela est nécessaire.

Offrir un cadeau à vos hôtes, en étant sûre que ce type de présent, y compris la couleur du papier qui l'enveloppe, est acceptable.

S'exprimer, dès le premier contact, dans la langue de l'hôte.

Avoir des cartes d'affaires rédigées dans les deux langues, précisant vos titres et votre rang. Suivre la bonne façon de donner ou de recevoir ces cartes selon les pays. Ainsi en Chine, à HongKong, au Japon, on se sert de ses deux mains. Au Moyen Orient on ne se sert jamais de sa main gauche, elle est considérée comme impure.

En Corée, la personne qui occupe le rang le plus élevé, homme ou femme, sort ou entre la première dans la salle de réunion.

Dans certaines cultures, les hommes d'affaires peuvent considérer tout à fait normal de faire des propositions osées ou de flirter avec la femme qui les visite pour affaires. Ne pas en être offensée. Un « non » simple et direct suffit et est approprié.

N'accepter de contact avec un interlocuteur que dans le hall de l'hôtel. Éviter de lui donner le numéro de votre chambre

Dans certains pays, en affaires avec des hommes le jour, ne pas s'asseoir auprès d'eux à table. S'asseoir séparément avec les femmes.

Apprendre à refuser gracieusement un plat lors d'un repas de travail. Ne froisser personne. En Asie, laisser des aliments au fond de l'assiette ou du bol. C'est bien vu. Cela signifie à l'hôte qu'il sait bien recevoir et que l'on n'a plus faim

Les trois choses les plus importantes pour une femme en mission : voyager léger, avoir des souliers confortables, sourire (avec discernement...pour que ce sourire ne paraisse pas une invite).

Considérations médicales d'ordre général

La femme n'a ni la peau ni la physiologie de l'homme.

La peau de la femme doit être idéologiquement parfaite. Avec le bronzage, elle cède à la tentation : « belle tout de suite ou belle plus tard ». Devant ce dilemme sait-elle choisir ? Elle le peut sans doute avec un autobronzant. L'idée d'une éruption disgracieuse, très gênante par les démangeaisons qu'elle entraîne et récidivante chaque année après trois jours de plage (lucite estivale bénigne) contraint parfois la patiente à des prises de médicament durant quinze jours avant l'exposition solaire (voir plus loin).

La femme adore le soleil dont elle éprouve l'action sur son moral ; elle en connaît aussi les effets pervers à long terme (rides, cancers cutanés) ; elle hésite parfois à s'en prémunir, les crèmes solaires à indice élevé de protection étant souvent cosmétiquement inconfortables (« effet masque »). Reviendra-t-elle aux vêtements de plage, aux bras blancs d'Athéna à l'ombrelle et aux chapeaux à larges bords ? sûrement pas pour l'instant ! Cela ne ferait pas sport et serait trop encombrant.

La physiologie féminine soulève-t-elle des obstacles à son voyage ? Oui, mais cela se prépare.

Une femme enceinte voyage-t-elle sans danger ? Quels dangers ? Ne sont-ils pas dus essentiellement aux structures médicales imparfaites d'un pays pauvre ? Pas seulement. Imaginons un accouchement prématuré survenu au cours d'un voyage dans un pays étranger aux infrastructures sanitaires excellentes. Elle est loin de chez elle, de sa famille et son époux qui l'accompagnait doit « rentrer » reprendre son métier et cela alors même que le bébé prématuré a été accueilli dans un très bon centre de néonatalogie ! Elle aura à veiller son enfant seule, en pays étranger, parfois de nombreuses semaines, sans aucun de ses proches pour la visiter !

Par ailleurs la femme voyage avec ses enfants

Ceux-ci d'ailleurs peuvent-ils voyager ? Y aller ou pas ? La meilleure réponse est peut être celle de ce pédiatre bien informé qui disait malicieusement : « certes, mais il convient d'abord de demander qui aura à s'occuper d'eux et du mari ? »

C'est le même pédiatre faussement innocent qui répond à la question habituelle sur les risques, en demandant « Croyez-vous que le danger médical encouru par vos enfants durant le voyage soit supérieur à une exposition permanente à la fumée du tabac, ou à l'oubli en voiture de leur mettre la ceinture de sécurité ? ».

Ce qui est essentiel est d'avoir une bonne raison de voyager avec eux. La connaissance des risques peut les révéler à tout prendre moins importants que le bénéfice escompté. Un voyage à l'étranger avec ses enfants a de nombreux aspects positifs. Si elle a le courage de se décider à partir avec eux, la femme excelle à les découvrir.

Aspects médicaux pratiques

La femme n'a pas d'autres différences avec l'homme en matière de soucis médicaux en voyage que dans quatre domaines : les conséquences dermatologiques, les conséquences gynécologiques spécifiques, la grossesse, l'adoption. Pour les autres aspects, la femme est l'égal de l'homme.

Les conséquences dermatologiques

Elles sont à prévoir et intéressent les contacts avec l'eau, l'humidité ambiante et le soleil.

• L'eau et le degré hygrométrique :

En climat chaud et humide, les irritations et les éruptions sont banales surtout au niveau des plis cutanés. Il est difficile d'agir sur la transpiration locale mais on peut agir sur l'évaporation d'où le port de vêtements en coton, aérés, larges pour faciliter la circulation de l'air.

En climat chaud et sec, la peau se dessèche et l'eau est nuisible car les baignades, les douches fréquentes augmentent cette sécheresse entraînant des démangeaisons. Pour lutter contre l'évaporation cutanée, on utilise un «hydratant», lait ou crème, agissant par effet de barrière.

En climat froid et sec, en montagne, à la neige, l'air vif dessèche la peau provoquant prurit, rugosités, crevasses. Un savon bien toléré, un produit hydratant, des douches tièdes (éviter les bains chauds fréquents ou prolongés), sont recommandés.

En avion, la climatisation de la cabine sèche la peau et provoque une évaporation cutanée. Boire est de bonne guerre mais n'empêche pas cette évaporation que l'on ne peut combattre que par des pulvérisations d'eau sur le visage (brumisation) suivies obligatoirement de l'application d'un gel hydratant.

Les bains en eau de mer, sont aussitôt suivis d'une douche à l'eau douce après savonnage. Des animalcules doués de petites glandes à venin, s'immiscent entre le maillot de bain et la peau entraînant éruptions et prurit, surtout aux points de pression du niveau de la taille ou du haut des cuisses. Ce qui implique de ne pas le garder sur soi ; d'ailleurs, garder sur soi un maillot mouillé favorise les mycoses vaginales.

En eau douce, les baignades peuvent favoriser le passage de parasites à travers les téguments et l'on s'en abstient en général (bilharziose). Pas de bains moussant non plus, ni de Jacuzzi.

Le savon de toilette à emporter est celui dont on a l'habitude et le savon de Marseille pour laver son linge.

L'usage d'antibiotiques comme les cyclines peut favoriser l'apparition d'une vulvo-vaginite à candida.

Les effets du soleil

Des photodermatoses sont déclenchées par les prises de médicaments : cydines, quinolones, ou certains cosmétiques qui contiennent de la bergamote, de la lavande, de la citronnelle. On peut avoir une réaction érythémato-vésiculaire des lèvres parce que l'on aura bu de la tequila servi dans un verre dont le rebord a été frotté avec du jus de citron vert ! L'écorce de mangue, des fleurs exotiques (collier hawaïen) peuvent déclencher une éruption.

Une femme sur 10 souffre ou souffrira d'une lucite estivale bénigne que l'on peut prévenir en prescrivant tous les jours pendant 15 jours avant l'exposition au soleil soit Pabasan* (3g), soit Phenonor* (une gélule par kg/P) soit Nicobion* (une gélule/kg/P).

La pigmentation du visage du Chloasma rappelle le masque de grossesse. Un écran total 75 en est la prévention.

Supprimer les restes sur la peau de crèmes solaires ou de répulsifs. Au bout de quelque temps d'utilisation, ils peuvent être à l'origine de réactions locales voire générales.

Les conséquences urologiques, veineuses et gynécologiques spécifiques

Les signes urologiques les plus fréquents sont l'infection urinaire à type de cystite aiguë simple et l'incontinence.

Pour ces deux affections, le voyage ne modifie en rien leur tableau clinique et leur traitement sinon la fréquence plus grande des cystites (voyage sur long courrier) et la nécessité d'emporter une protection que l'on risque de ne pas retrouver sur place. Il est vrai que dans les pays chauds et secs, on sue davantage que l'on urine.

Les manifestations veineuses

Bien que le syndrome de la « classe économique » soit actuellement contesté par les compagnies aériennes, on observe :

- banalement en cours de vol, un oedème des chevilles ne prenant pas le godet, sans gravité, entraînant une simple gêne à remettre ses souliers.

- le risque de thrombose veineuse avec embolie puisque le profil type du passager présentant une embolie pulmonaire est une femme de plus de 50 ans ayant effectué un vol de plus de 12 heures sans s'être déplacée. On sait que cette embolie survient au débarquement d'un long vol de nuit, donnant le « syndrome du malaise dans la passerelle au petit matin » (P. Bargain). Il convient donc d'être prudent :

- l'aspirine est inefficace ;

- pour les passages de tous âges, effectuer des contractions isométriques de la jambe et du pied, éviter de croiser les jambes, faire quelques pas en cabine, boire abondamment (de l'eau et ni tabac ni alcool ni somnifères) ;

- pour un risque faible : - plus de 40 ans, vol de plus de 8 heures-, bas de contention. Les équipementiers proposent de modes chaussettes montantes élastiques ;

- pour un risque élevé : - antécédents de phlébite, anomalies de la coagulation, chirurgie majeure récente, néoplasie-, il convient d'ajouter la prescription d'une injection d'héparine à faible poids moléculaire de type « Lovenox* » (Conférence lors de la réunion de la SMV de Toulouse novembre, 2001, Dr P. Rodriguez. Air France).

Les manifestations gynécologiques

En voyage, outre la contraception qui doit tenir compte du passage des fuseaux horaires, de la pilule du lendemain en cas d'imprudence, deux situations peuvent s'imposer : une aménorrhée sous méfloquine et une dysménorrhée.

Après le passage de plusieurs fuseaux horaires, il faut recaler la prise de contraceptifs oraux : en avançant l'heure mais sans jamais la retarder pour parvenir à éviter les prises nocturnes gênantes. La pilule devant être prise régulièrement toutes les 24 heures, un retard de 2 heures au plus (avec les pilules triphasiques) est seul toléré.

La prescription de la pilule du lendemain ne diffère pas de celle de France mais il convient d'en prévoir l'usage et d'emporter dans ses bagages les remèdes nécessaires : Stédiril* et Primperan* ou Vogalène*.

Une aménorrhée survenant sous méfloquine pose la question d'un début de grossesse. En ce cas, la prise de méfloquine doit être stoppée et une méthode de contraception efficace suivie durant 3 mois. Certains vont jusqu'à conseiller un test de grossesse (Blue test*). La prise de méfloquine pendant une grossesse, doit en effet être considérée comme un danger potentiel avant le quatrième mois malgré les déclarations rassurantes de Roche*. Elle ne justifie de toutes façons pas un avortement thérapeutique.

La dysménorrhée est ordinairement connue de la femme qui emporte avec elle les produits qu'elle utilise habituellement. Hors pilule, les règles pouvant devenir abondantes et prolongées, voire se compliquer d'hémorragies, il peut être justifiée dans des situations d'isolement de prévoir une auto injection d'hémostatique type Hexacyl*.

Quant à décaler les règles de quelques jours pour permettre la pratique d'un voyage exposé, compétition sportive, randonnée, ascension, navigation, cela est possible. Le mécanisme des règles sous pilule étant une hémorragie de privation par arrêt de l'imprégnation hormonale, il suffit à la femme sous contraceptifs oraux de ne pas faire la pause habituelle et de prendre une nouvelle plaquette pendant 8 jours supplémentaires consécutifs. Les règles ainsi

retardées, apparaîtront durant la nouvelle pause. (prolonger plus de 8 jours provoquerait des micro saignements répétés ou de nouvelles règles anarchiques). Rien n'est donc plus simple avec une pilule monophasique. Pour les pilules bi ou triphasiques, il faut veiller à prendre dans la nouvelle plaquette les comprimés de même couleur que ceux de la dernière séquence de la plaquette juste terminée. En effet il faut « repartir » avec les comprimés fortement dosés. Prendre les moins dosés provoquerait un saignement !

La femme enceinte en voyage

Seuls les vaccins tués sont autorisés (tétanos, polio injectable, grippe, hépatite B.)

Les vaccins suivants sont à éviter : coq ; RoR ; polio oral ; BCG ; hépatite A ; leptospirose.

Les autres vaccins sont à discuter : amaril ; méningo ; typhim Vi ; antirabique préventif ; jevax* ; ticovac*. Il faut en peser les risques et les bénéfices.

La prévention et le traitement antipalustre

La moustiquaire est l'élément capital

L'usage journalier des répulsifs serait contraindiqué. Ils passent en effet par voie percutanée dans le sang et les urines et donc dans le placenta. Mais aucun travail n'a mis en évidence de toxicité fœtale. Par précaution, il convient de rester prudent, sachant qu'aux U.S.A. un répellent à base de DEET à 100% n'est pas contraindiqué chez la femme enceinte. Pour limiter l'usage des applications de crème ou de gel sur la peau, l'idéal serait sans doute de recourir dans les régions d'endémie à l'imprégnation supplémentaire des habits par la perméthrine (la deltaméthrine est irritante pour la peau).

La chimioprophylaxie ne peut se faire qu'avec chloroquine, proguanil, ou quinine

Il faut attendre encore d'être sûr de son absence de toxicité fœtale pour la Malaria.*

Le traitement d'un accès peut se faire par Quinine ou Fansidar*. Egalement par un dérivé de l'Artémisine mais en dehors de France : Paluther* (artemeter) injectable de Rhône Boulenc Rorher, à usage hospitalier, ou Riamet* (artemeter, luméfantine) per os de Novartis.

Les antipalustres contraindiqués sont : méfloquine (certains ne contraindiquent que le premier trimestre), halofantrine, cyclines,

L'adoption des enfants étrangers

Un scandale : la vente d'enfants !

L'adoption d'un enfant dans un pays étranger est un véritable parcours du combattant.

Les différents temps de l'adoption :

- une étape essentielle : la pré-adoption ;
- l'étape du choix de l'enfant ;

- l'étape du départ des parents qui vont chercher l'enfant ;
- l'étape du premier contact avec l'adopté ;
- l'enfant adopté est trouvé défectueux.

Dans la pré-adoption

Il ne s'agit pas du choix d'un enfant mais de savoir si les parents seront capables éventuellement de prendre en charge un enfant handicapé

Le choix de l'enfant

Il se fait sur photo, vidéo et lecture du carnet de santé qui les accompagne. Seul un pédiatre expert peut dépister les anomalies qui échapperaient à un œil non averti ou à la lecture du carnet.

L'étape du départ est à préparer très soigneusement :

Les parents souvent ne savent pas voyager et oublient parfois qu'ils auront un rôle de gardien à jouer (l'enfant nouvellement adopté peut par chagrin de quitter ses habitudes pour l'inconnu, se déféner). Attention la mère adoptante peut être contaminée par le CMV ou le virus de l'hépatite B de l'enfant. Les vaccinations inscrites sur le carnet n'ont peut être pas été faites.

Au premier contact

L'enfant peut apparaître difficile. Beaucoup de ces troubles disparaîtront en même temps que l'état général s'améliore au fil des jours et des semaines : pleurs, troubles alimentaires, mauvais sommeil, mouvements stéréotypés. Les signes de bronchite peuvent être dus au fait que l'enfant prend son biberon couché (reflux œsophagien). Une mère célibataire peut être vite dépassée et même un couple s'ils travaillent tous deux.

L'enfant est adopté et il est trouvé défectueux.

On n'a peut être pas su dépister sur les photos ou la vidéo le faciès caractéristique d'une dysmorphie ou une attitude évocatrice pour un spécialiste averti. Il est maintenant trop tard. Seuls les troubles comportementaux lésionnels sont à prendre en charge par une équipe spécialisée.

Les enfants noirs ont de la peine à accepter la culture blanche. Ils tendent vers une culture afro-européenne ou afro-américaine.

Une amélioration est possible avec le temps et une adaptation réussie à une nouvelle vie.

On évoquera la résilience qui se dit des avantages des enfants adoptés qui ont beaucoup soufferts. Ils peuvent avoir une grande créativité et une capacité d'abstraction plus forte que celle des sujets normaux (cette résilience s'observe par exemple chez les enfants mis précocement en orphelinat).

Advice for the woman Traveller Workshop Congrès Innsbruck 2001 (Susan Anderson).

Femme en Voyage ; Bulletin Hôpital Cantonal Genève • Café du Voyage du Collège International du Voyage juin 2001 • Adoption des enfants étrangers (Conférence du Dr Chicoine de Montréal ■