Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

GROSSESSE · AU QUOTIDIEN

Voyager enceinte : avion, voiture, destinations

Une grossesse qui se déroule bien n'empêche pas de voyager. Avant un départ lointain, demandez l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme.

EN AVION

- Idéal entre 12 et 28 semaines d'aménorrhée (SA).
- Souvent refusé après 36 SA (32 SA pour des jumeaux) : vérifiez auprès de la compagnie.
- Ceinture sous le ventre.

EN VOITURE

- Ceinture toujours : elle protège aussi le bébé.
- Sangle basse sur le bassin, jamais sur le ventre.
- Pas de longs trajets sur pistes.

AVANT DE PARTIR

- Copie du dossier de grossesse.
- Certificat médical si demandé.
- Assurance rapatriement couvrant la grossesse.

Vol de plus de 4 heures : limiter le risque de phlébite

Le risque de caillot dans une jambe est faible mais réel. Siège côté couloir, marche régulière, mouvements des jambes toutes les 30 minutes, eau plutôt que café ou alcool, bas de contention. Si vous avez un facteur de risque (antécédent de phlébite par exemple), un anticoagulant peut être prescrit.

PAYS TROPICAUX

- **Paludisme** : plus grave enceinte ; le séjour peut être déconseillé. Traitement préventif adapté si inévitable.
- **Moustiques** : vêtements longs, moustiquaire, répulsif adapté (IR3535 ou icaridine ≤ 20 %).
- **Zika** : peut atteindre le bébé ; envisagez de reporter le voyage.
- **Repas** : ni crudités, ni lait cru, ni viande peu cuite. Vaccins à vérifier.

Vrai ou faux ?

FAUX **« L'avion provoque fausse couche ou accouchement prématuré. »**
Aucune donnée solide ne le montre pour les vols commerciaux.

FAUX **« Scanners d'aéroport et rayonnements en vol nuisent au bébé. »**
Pas de raison d'éviter les scanners ; rayonnements non significatifs pour des vols occasionnels.

Consultez sans attendre si…

saignement, perte de liquide, contractions, mollet douloureux, essoufflement, fièvre au retour d'un pays tropical, accident de la route. Urgence : 15 (ou 112).

Bon à savoir

Le mal des transports peut accentuer les nausées du début. Croisière : refusée après 28 SA.

Sources · RCOG, Air travel and pregnancy, Scientific Impact Paper n° 1, 2013 · HCSP, Recommandations sanitaires aux voyageurs 2025 (§ 2.2 et 10.3) · Institut Pasteur, Enceinte : voyager dans un pays épidémique pour le zika, mis à jour 2026 · Klinich KD et al., Fetal outcome in motor-vehicle crashes, Am J Obstet Gynecol 2008, PMID 18395036 · Izumiyama T et al., Seatbelt positions and placental abruption, Int J Environ Res Public Health 2024, PMID 39063404.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.