

Voyage :

Votre jeune enfant voyage

Voyageur aguerri ou bien conseillé par notre entourage, quand il s'agit de la santé et du bien-être de nos enfants, tous les conseils sont bons à prendre...

Cette fiche d'information a pour but de constituer une base, des conseils et précautions essentiels à prendre, afin que votre enfant, comme votre famille, profite pleinement de ce fabuleux moment de détente, de découverte, et de partage.

Le projet de départ

Il est important d'avoir les connaissances sanitaires en rapport avec votre souhait de vacances, le système immunitaire de votre enfant étant encore fragile, afin de ne pas être surpris par la dangerosité de certaines destinations et surtout afin de s'y préparer en connaissance de cause. Bien sûr tout est possible, et en aucun cas il ne s'agit d'exclure une partie du monde que vous auriez envie de découvrir. Afin d'obtenir plus d'information sur l'accès aux services sanitaires proposés dans le pays que vous souhaitez visiter, vous pouvez contacter votre service d'assistance.

De manière générale

Les zones tropicales, l'Afrique subsaharienne sont des régions du monde à éviter si possible avec des nourrissons et des enfants de moins de 3ans. Dans tous les cas, il faudra redoubler de vigilance afin de prévenir des germes et infections de vos bambins.

Quelques exemples de destinations à éviter, pour des raisons principalement sanitaires : l'Afrique Noire, l'Inde, l'Amérique du Sud, la Chine, le Vietnam, le Laos, le Cambodge.

Les pays qui marchent à tous les coups : les pays occidentaux !

Quelques exemples : Les pays limitrophes de la France (l'Europe), l'Australie et l'Amérique du Nord (USA / Canada) , les îles (Baléares, Canaries, Madère, Antilles, les Cyclades...) ou des pays à haute infrastructures sanitaire comme la Thaïlande.

Attention également

Aux régions de haute montagne et les régions en altitude

La diminution de la quantité d'oxygène est plus ou moins dangereuse suivant les âges, mais peut être très grave. Même si tous les organismes de nos bambins n'ont pas la même réaction face à l'altitude, on établit l'échelle suivante, théorique et donc indicative :

- Si bébé a moins d'un an, ne vous embarquez pas à plus de 1200 m.
- Entre 1 et 2 ans, ne dépassez pas 1800 m.
- De 2 à 5 ans, c'est sans risque jusqu'à 2500 m.
- De 5 à 10 ans, soyez extrêmement vigilant au-delà de 3000 m.
- Au-delà de 10 ans, l'enfant supporte l'altitude et est capable d'exprimer ses difficultés respiratoires, ou autres, liés à la situation.

Aux destinations trop éloignées

Votre petit bout appréciera très certainement de voyager, tant que son besoin de sommeil est respecté. Bébé se fatigue vite surtout lorsque ses repères habituels ne sont plus là. Eviter également de partir en court séjour sur des destinations pour lesquelles le décalage horaire est important afin que votre enfant ne passe pas toutes les vacances à récupérer.

Une visite médicale s'impose !

Une fois la destination de vos vacances choisie et avant d'organiser les préparatifs du voyage pensez à consulter, au moins 2 mois avant le départ, votre pédiatre (ou médecin traitant) pour vérifier la faisabilité du voyage avec un enfant en bas âge.

Le pédiatre vous prescrira alors les vaccins adéquats et les traitements en rapport aux infections locales connues, aux épidémies, et vous aidera quant à la constitution de la trousse de secours de votre enfant.

De plus, en cas de traitement usuel, il établira la prescription médicale nécessaire afin que vous puissiez emporter le traitement dans vos valises.

Pensez à demander à votre médecin une ordonnance rédigée en anglais en cas de traitement usuel ou périodique et de noter la DCI (Dénomination Commune Internationale) des produits pharmaceutiques prescrits ce qui vous permettra en cas d'oubli ou de perte de bagages de vous rendre à la pharmacie dès votre arrivée.

Les vaccinations recommandées

Mettre à jour les vaccinations du calendrier vaccinal. (cf. institut pasteur)

Pour les vaccinations plus particulières au pays visité :

- Le vaccin contre la fièvre jaune peut être administré dès 6 mois, mais n'est exigible qu'à partir de 1 an ;
- La vaccination contre la fièvre typhoïde est particulièrement recommandée aux enfants de familles immigrées qui partent en vacances dans leur pays d'origine, notamment en Afrique du Nord ;
- Le vaccin contre l'hépatite A peut être administré dès l'âge de 1 an. Bien que la maladie soit le plus souvent bénigne, voire inapparente à ce stade, l'enfant peut néanmoins être infecté et transmettre le virus à son entourage ;
- La vaccination contre la méningite à méningocoque est indiquée à partir de 2 ans dans les zones et durant les saisons à risque (saison sèche). Cette vaccination peut être réalisée dès l'âge de 6 mois en cas d'épidémie. Une 2ème injection devra dans ce cas être pratiquée quelques mois plus tard.

La prévention du Paludisme (Malaria)

Il est fortement déconseillé de voyager avec un nourrisson et, vos jeunes enfants de moins de 3 ans, dans des régions du monde impaludées car les risques de formes graves sont accrus.

Si toutefois un tel voyage doit se faire :

- Il faut impérativement éviter les piqûres de moustique après le coucher du soleil, notamment en plaçant les lits et berceaux sous des moustiquaires imprégnées d'insecticides.
- Préférer les vêtements couvrant une large partie du corps dès la fin de journée (tee-shirt manches longues, pantalons...).
- L'innocuité des répulsifs n'est pas garantie avant l'âge de 2ans mais demander tout de même conseil à votre pharmacien.
- Utiliser si possible des ventilateurs dans les chambres.

Le médecin traitant devra prescrire une prophylaxie antipaludique adaptée au poids de l'enfant.

- La méfloquine n'existe que sous forme de comprimés quadri sécables et n'est pas recommandée en dessous de 15 Kg (3 ans), la Malarone® est maintenant disponible en comprimés pédiatriques et peut être administrée aux enfants entre 11 et 40 Kg, et la doxycycline est contre-indiquée pour les enfants de moins de 8 ans. Enfin, il faut consulter en urgence un médecin en cas de fièvre.

Attention aux effets secondaires et veiller à bien respecter les modalités et horaires de prises des comprimés.

Pour un nourrisson, consulter pour tout malaise même en l'absence de fièvre. (Les antipaludiques doivent rester hors de portée des enfants)

Les mesures d'hygiène à prendre

Les mesures d'hygiène (en milieu tropical mais pas uniquement)

Il faut se prémunir des bactéries ou parasites qui peuvent se trouver dans les sols ou l'eau (prévention du larbush, anguillulose, ankylostomoses, bilharzioses, infections cutanées...).

Ne laissez pas vos enfants marcher pieds nus (même sur la plage), ne baignez pas vos enfants dans les eaux stagnantes (mares) ou qui paraissent douteuses.

Lavez régulièrement les mains de vos enfants lorsqu'ils ont été en contact avec la terre ; éviter de laisser sécher le linge de vos enfants à l'extérieur ou sur le sol ; éviter de les laisser caresser les animaux.

Hygiène alimentaire (prévention de la diarrhée, de l'hépatite A, de l'amibiase...).

Se laver souvent les mains avec du savon (l'eau est insuffisante), particulièrement :

- Avant les repas ;
- Avant toute manipulation d'aliments ;
- Après passage aux toilettes.

Ce qu'il faut faire :

- Consommer uniquement de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi) ou rendue potable (filtre portatif, produit désinfectant, ébullition 5 minutes) ;
- Stériliser les biberons et tétines à l'eau bouillante avant chaque utilisation ou si impossible, à froid avec des comprimés stérilisants.
- Privilégier les petits pots pour les enfants en bas âge pour limiter les aliments infectés par des bactéries (salmonelloses, Streptocoques ...)
- Laver les dents de vos enfants avec de l'eau en bouteille ou de l'eau stérilisée.
- Demander des boissons sans glaçon.
- Laver et peler les fruits et légumes, éviter les crudités.
- Le lait doit être pasteurisé ou bouilli.
- L'alimentation au sein doit être favorisée.
- Eviter de lui donner des plats réchauffés ou à base de coquillages.
- Se renseigner sur les risques de toxicité des poissons de mer (ciguatera).

Autres précautions à prendre

- Eviter d'exposer vos enfants au soleil et les protéger (écran solaire, chapeau, vêtements...).
- Eviter les coups de chaleur à l'occasion de déplacement trop long en voiture.

- Faire boire l'enfant régulièrement avec des biberons d'eau ou des solutés de réhydratation.
- Faire porter à votre enfant des vêtements légers (coton et tissus non synthétique).