

VIVE LES VACANCES !



TABLE DES MATIÈRES

Avant de partir, veuillez à ne pas oublier certains documents.....	3
Accessoires de base pour une trousse à pharmacie de voyage.....	4
En route !.....	7
1. En voiture.....	7
2. En avion.....	8
3. En montagne.....	9
Précautions à prendre en cas de.....	10
1. Soleil.....	10
2. Diarrhées et vomissements.....	11
3. Fièvre.....	12
4. Piqûres de moustiques.....	13
5. Intoxication alimentaire.....	13
6. Brûlures.....	14

AVANT DE PARTIR, VEILLES À NE PAS OUBLIER CERTAINS DOCUMENTS :

Carte d'identité : En Europe, la carte d'identité est obligatoire pour tout le monde, y compris les enfants de moins de 12 ans.

Passeport, visa touristique : Cela dépendra de votre destination. Renseignez-vous suffisamment tôt auprès de votre administration communale.

Autorisation parentale : Il est obligatoire, pour un enfant qui voyage à l'étranger sans ses parents, d'avoir une autorisation écrite de sortie du territoire signée par ses 2 parents (ou par le seul parent qui a l'autorité parentale). Cette autorisation doit être légalisée par la commune.

Mutuelle : Les documents nécessaires à l'intervention de l'assurance soins de santé (en cas de maladie soudaine, d'accident) dépendront du pays visité. Votre mutuelle vous renseignera.

Vaccinations : Pensez à emporter avec vous la carte de vaccination de chacun ! Attention : certaines destinations demandent des vaccins spécifiques. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Carnet de l'enfant : Les informations (vaccins, antécédents médicaux...) qu'il contient sont utiles en cas de problème de santé.

La liste des numéros importants : Médecins traitants et pédiatres, Centre Antipoison (070/245-245), Numéro d'urgence en Europe (112), ...



ACCESSOIRES DE BASE POUR UNE TROUSSE À PHARMACIE DE VOYAGE

Quand on part en vacances, il est utile d'emporter un minimum de médicaments et de produits de soins :

1. MÉDICAMENTS

- ✕ **Anti-fièvre / Antidouleur:**
Paracetamol: Perdolan, Dafalgan, Mobistix
Ibuprofene: Nurofen, Malafen sirop
- ✕ **Maux de ventre, nausée, vomissement et/ou mal de transport:** Motilium, Cocculine
- ✕ **Diarrhée prolongée et abondante:** sachet de solution de réhydratation orale (ORS), Enterol, Tasectan, Probiotal, ...
- ✕ **Démangeaison:** crème Euceta, Fucicort, Cremicort
- ✕ **Réaction allergique:** Fenistil, Zyrtec, Alerius
- ✕ **Rhume:** Nesivine



- ✕ **Irritation oculaire:** Euphrasia collyre
- ✕ **Conjonctivite:** Aureomycine, Tobrex
- ✕ **Produit désinfectant:** Daseptyl, Chlorhexidine
- ✕ **Sérum physiologique**
- ✕ **Contusion (« bleu », bosse):** Arnica, Hirudoïd
- ✕ **Brûlure ou de coup de soleil:** Flamazine, Biafine
- ✕ **Solution de désinfection des mains**
- ✕ **Crème pour fesses rouges:** Daktozin
- ✕ **Médicaments et produits personnels**



2. MATÉRIEL MÉDICAL

- ✕ **Thermomètre**
- ✕ **Ciseaux**
- ✕ **Pince à épiler**
- ✕ **Pince à tique**
- ✕ **Compresse stériles, des pansements, des sparadrap, des bandages**
- ✕ **Pansements contre les ampoules**

3. DIVERS

- ✕ **Crème solaire, indice minimum 30, résistante à l'eau**
- ✕ **Crème après-soleil**
- ✕ **Répulsif contre les insectes**
- ✕ **Lunettes de soleil**
- ✕ **Chapeau / une casquette**
- ✕ **Mouche-bébé**

...

Si vous voyagez en avion et comptez amener votre trousse en bagage cabine, pensez à vérifier la taille des contenants et liquides acceptés par votre compagnie aérienne.



EN ROUTE !

1. EN VOITURE

Pour un voyage agréable et pour un maximum de sécurité, quelques précautions à prendre:

- ✓ Pour éviter les risques d'accidents liés à la somnolence, le conducteur doit bien être reposé avant de partir.
- ✓ Les enfants doivent être attachés en permanence pour des courts ou longs trajets, dans des sièges adaptés à leur âge.
- ✓ Verrouillez les portières tout au long du trajet.
- ✓ Les bagages doivent être bien rangés et organisés afin qu'en cas de choc ou de freinage brutal, rien ne puisse venir cogner vos enfants.
- ✓ Partez au bon moment. Prévoyez si possible de partir à un moment où vos enfants sont susceptibles de dormir.
- ✓ Prévoyez les repas à l'avance afin d'anticiper les embouteillages, pannes, qui pourraient retarder votre trajet.
- ✓ Prévoyez des pauses: toutes les deux heures maximum et pendant 15 minutes minimum.
- ✓ Aérez le véhicule en ouvrant les fenêtres régulièrement.
- ✓ Ne jamais laisser l'enfant seul dans la voiture à l'arrêt, même s'il dort.



2) EN AVION

- ✓ Un enfant peut voyager en avion à partir de 2-3 semaines de vie.
- ✓ L'enfant de moins de 2 ans voyage sur vos genoux.
- ✓ A partir de deux ans, l'enfant occupe une place assise.
- ✓ Donnez à boire ou une tétine afin de diminuer les maux d'oreilles au décollage et à l'atterrissage.
- ✓ Pensez à prendre une couverture pour l'enfant car il peut faire frais dans un avion.
- ✓ Prévoyez des biberons ou nourritures supplémentaires.
- ✓ Prévoyez des couches et des lingettes.
- ✓ Pour prévenir tout risque d'incident (chute due aux turbulences,...), évitez de laisser votre jeune enfant circuler seul dans l'avion.



3) EN MONTAGNE

Les enfants sont très sensibles aux changements de température et aux rayons ultraviolets. Il est déconseillé de monter à plus de 2000-2500m d'altitude avec un enfant de moins de 2 ans.

- ✓ Avant de partir en ballade, informez-vous sur la météo car celle-ci change vite en montagne.
- ✓ Prenez des vêtements adaptés (pluie, froid...) aux conditions climatiques et des chaussures qui conviennent aux sentiers empruntés.
Un enfant porté sur le dos peut vite se refroidir, pensez-y et prenez avec vous de quoi l'habiller plus chaudement (chaussettes, gilet...).
- ✓ Protégez-vous du soleil : crème solaire, chapeau, lunettes de soleil, baume à lèvres. Si vous optez pour un porte-bébé de randonnée, choisissez un modèle intégrant un pare-soleil.
- ✓ A la montagne et surtout dans le cadre d'un effort physique, le corps se déshydrate facilement. Pensez à donner de l'eau toutes les heures. Une alimentation équilibrée est aussi importante: proposer des barres de céréales ou énergétiques en cours de journée.



PRÉCAUTIONS À PRENDRE EN CAS DE :

1. SOLEIL

Le soleil est bon pour la santé mais en excès, il peut provoquer coup de soleil et insolation.

Hiver comme été, protégez-vous du soleil !!

Précautions:

- ✓ Evitez d'exposer les enfants aux heures les plus chaudes (11h à 16h). Gardez les, si possible, à l'ombre.
- ✓ Couvrez la tête des bébés et des enfants, faites- leur porter un t-shirt et des lunettes de soleil.
- ✓ Appliquez régulièrement aux enfants une crème solaire résistante à l'eau et d'un indice de protection 30 minimum.
- ✓ Donnez régulièrement de l'eau sans attendre que l'enfant ait soif pour éviter la déshydratation.

Coup de soleil

Le coup de soleil occasionne une brûlure de la peau. Celle-ci devient rouge, douloureuse avec éventuellement des cloques.

Que faire en cas de coup de soleil ?

- ✓ Mettre l'enfant à l'ombre.
- ✓ Rafraîchir la brûlure avec de l'eau froide.
- ✓ Appliquer une crème après-soleil.
- ✓ Surtout ne pas percer les cloques !



INSOLATION

L'insolation se produit lorsque l'excès de chaleur fait monter la température du corps. Elle se manifeste par de la fièvre, des maux de tête, un malaise général, des vomissements éventuels.

Que faire en cas d'insolation ?

- ✓ Asseoir l'enfant à l'ombre.
- ✓ Lui donner à boire de l'eau légèrement le plus souvent possible.
- ✓ Poser des compresses froides sur son front pour faire baisser la température.

2) DIARRHÉES ET VOMISSEMENTS

La diarrhée, tout comme les vomissements répétés, entraîne une perte de liquide importante. La déshydratation peut survenir très vite et être dangereuse, surtout chez l'enfant en bas âge.

Que faire en cas de diarrhées et/ou de vomissements ?

- ✓ Donner à boire +++ à votre enfant.
- ✓ Donner à boire une solution de réhydratation à chaque selles liquides (ex : Solution Orale de Réhydratation).
- ✓ Maintenir une alimentation normale mais légère en arrêtant les fibres (fruits, légumes) : donner du riz, des pâtes, des biscottes, un peu de viande, de poisson ou de volaille.
- ✓ Donner un anti-vomitif en cas de des nausées ou des vomissements.



Consultez en urgence si l'enfant a moins de 3 mois ou s'il présente 1 ou plusieurs des symptômes suivants :

Ne s'alimente plus, ne veut pas boire.

Vomit.

Présente une diarrhée qui ne s'arrête pas après 12h ou reste importante (selles très liquides et fréquentes).

A de la fièvre qui persiste après 72h.

Perte de poids.

3. FIÈVRE

Que faire en cas de fièvre ?

Si votre enfant a :

38° à 38.5°C

Déshabiller complètement l'enfant.

Si possible, donner un bain tiède à 2° de moins que sa température.

Au dessus de 38.5°C

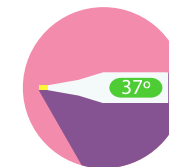
Perdolan ou dafalgan toutes les 6 heures = maximum 4x/j

Nurofen toutes les 8 heures = maximum 3x/j

Si la température persiste >72h, consultez un médecin.



Consultez en urgence si l'enfant a moins de 3 mois.



4. PIQÛRES DE MOUSTIQUES

Les piqûres peuvent provoquer douleur, irritation, démangeaison, gonflement.

Comment les éviter ?

- ✓ Utiliser un produit répulsif contre les insectes (ex : lotion à la citronnelle).
- ✓ Placer une moustiquaire aux portes et aux fenêtres.
- ✓ Dès la nuit tombée, porter des vêtements protecteurs (chemise à longues manches, pantalon, chaussures fermées).

5. INTOXICATION ALIMENTAIRE

L'intoxication alimentaire se manifeste par des vomissements, de la diarrhée, des maux de ventre et parfois de la fièvre.

Quelques précautions à prendre si vous voyagez dans un pays chaud :

- ✓ Lavez-vous les mains avant chaque repas
- ✓ Préférez les légumes, les viandes et les poisson
- ✓ Préférez les légumes, les viandes et les poissons bien cuits
- ✓ Buvez de l'eau en bouteille fermée



6. BRÛLURES

Agissez en fonction de l'étendue et de la profondeur de la brûlure.

- ✓ Brûlure du 1er degré : la peau est simplement rouge
- ✓ Brûlure du 2e degré superficiel : le derme est à vif, il se forme une ou plusieurs cloques, mais seule la partie superficielle de la peau est atteinte.
- ✓ Brûlure du 3e degré : c'est le dernier degré de gravité. La peau est sombre.



Dès le 2e degré superficiel (apparition de cloques), la consultation est fortement conseillée !

Que faire en cas de brûlures ?

- ✓ Refroidissez la brûlure immédiatement en l'arrosant avec de l'eau courante tiède et ce, durant au moins 20 minutes.
- ✓ Avant de soigner une brûlure, il est fondamental d'en évaluer la gravité pour diminuer le risque de lésions sévères ou de séquelles.

Une prise en charge médicale rapide est indispensable en cas de brûlures du 2ème degré.

En cas d'apparition de cloque, ne la percez pas : elle protège le derme d'une infection.

Les soins:

- ✓ Appliquer de la Flammazine en quantité, puis mettre une compresse grasse (tulle gras) couverte d'une compresse stérile, le tout emballé dans un bandage.



BONNES VACANCES !

