

VOYAGER AVEC LES ENFANTS

Points importants

- La planification d'un voyage doit tenir compte des besoins des plus petits accompagnateurs.
- On ne se rendra dans des zones à risque avec des enfants qu'en cas de nécessité absolue et après une préparation particulièrement soignée.
- La pharmacie de voyage sera constituée en fonction de l'âge des voyageurs.

➤ Programmer les vacances en fonction de l'âge des participants

Les vacances en famille ne doivent pas devenir sources de stress, voire de disputes. Mieux vaut donc tenir compte d'emblée, au moment de leur planification, des membres les plus jeunes de l'expédition.

Les bébés ne sont pas vraiment des participants très gratifiants. Il vaut peut-être mieux passer ses jours de congé à la maison ou dans ses environs immédiats. On réfléchira bien avant de se faire accompagner en vacances par les grands-parents pour servir de baby-sitters et gagner un peu de liberté bien méritée. Les vacances incluant trois générations peuvent parfois mettre les nerfs à rude épreuve.

Les enfants en bas âge ont besoin d'un rythme de journées bien réglé et de la sécurité conférée par un entourage familial. Des vacances sédentaires, si possible dans un lieu tranquille, sont préférables. On s'informerait au préalable aussi de la qualité de la couverture médicale sur les lieux de destination.

Les enfants en âge scolaire préfèrent quant à eux des aventures de leur âge, mais pas forcément les longs périodes jalonnées de visites des merveilles architecturales locales.

➤ Préférer des moyens de transport adaptés aux enfants

Les voyages en voiture autorisent une grande liberté, mais chacun connaît les guerres psychologiques qui agrémentent les longs trajets avec les enfants, surtout en cas de bouchons sur l'autoroute. Le choix d'itinéraires variés et le fait de faire des pauses régulières rendront le voyage plus agréable pour petits et grands. L'ennui pourra être combattu par des devinettes et des jeux préparés à l'avance, tandis que les jeux vidéo et la lecture risquent de favoriser plutôt les nausées.

Les vols en avion sont moins problématiques – du moins s'ils se déroulent comme prévus. Le cas échéant, les nouveau-nés en bonne santé peuvent voyager en avion **dès leur première semaine de vie**. Les changements de pression liés aux décollages et aux atterrissages déclenchent parfois des douleurs d'oreilles chez les petits enfants. L'allaitement, le biberon ou la gomme à mâcher permettront dans la majorité des cas de prévenir l'obstruction de la trompe d'Eustache.

Le train peut être considéré comme le moyen de transport idéal et générateur de bons souvenirs. La planification des voyages avec les transports publics a en elle-même déjà un effet éducatif.

➤ Eviter les situations à haut risque

Pour les femmes enceintes, voyager est possible moyennant quelques rares restrictions et n'est en règle générale pas nocif pour le **foetus**. Une naissance prématurée à l'étranger peut néanmoins donner lieu à une aventure inattendue pour la mère et l'enfant. On évitera les voyages dans les pays en voie de développement entre la 24^e et la 36^e semaine de grossesse.

La **diarrhée du voyageur** est l'affection la plus fréquente lors de voyage dans les pays lointains. Si les adultes surmontent la plupart du temps l'épreuve en quelques jours, elle constitue parfois pour les enfants une situation carrément menaçante. Plus l'enfant est jeune, plus il est difficile d'apprécier la gravité d'une déshydratation. Il faut en tous les cas apporter rapidement et régulièrement de petites quantités de boissons sous forme de solutions glucosées et électrolytiques (cf tableau)

(1 litre d'eau avec une cuillère à thé de sel de cuisine et 8 cuillères à thé de sucre; un peu de jus d'orange améliore le goût et donc l'acceptance).

➤ Constituer une pharmacie de voyage pour les enfants

Le tableau ci-dessous propose un résumé du matériel et des médicaments auxquels il convient de penser. Pour les enfants qui doivent prendre des médicaments d'urgence ou qui suivent des traitements au long cours, il faut prévoir les différents scénarios de « pannes » susceptibles de se produire au cours du voyage. Il est indispensable dans ces cas d'emporter avec soi un certificat médical en langue anglaise mentionnant les diagnostics et les principes actifs contenus dans les médicaments portés sur soi. Pour les voyages dans des régions dépourvues de couverture médicale adéquate, il est conseillé d'emporter également du matériel d'injection stérile.