

# Voyager avec les enfants

Gregor Schubiger

Kinderspital, Luzerner Kantonsspital, Luzern

## Quintessence

- 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 mettent parfois 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 [1]. 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 **fœtus** [2]. 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<sup>e</sup> et la 36<sup>e</sup> semaine de grossesse.

Les enfants issus des **milieux de migrants** sont souvent emmenés par les parents dans leur pays d'origine pour être présentés aux grands-parents, aux proches et aux amis et pour les familiariser avec leurs racines. On observe cependant qu'ils présentent, plus particulièrement en Orient et en Asie, une tendance à tomber malades 8 fois plus souvent que les touristes «classiques» [3]. Et les maladies en question ne se limitent pas seulement aux diarrhées et aux troubles digestifs fonctionnels, mais englobent aussi certaines maladies infectieuses devenues rares chez nous, telles que la tuberculose. Des informations et une instruction concernant les mesures d'hygiène de base sont clairement indiquées.

**Le refus des vaccinations et de la prévention antimalarique** de certains parents, qui prévoient des voyages dans les pays à risque, constitue un risque supplémentaire et nécessitera un intense travail de persuasion de la part du médecin, qui devra peut-être même déconseiller un départ.

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 [4]. Il faut en tous les cas apporter rapide-

ment et régulièrement de petites quantités de boissons sous forme de solutions glucosées et électrolytiques (tab. 1 ↻) (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 1 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 pré-

**Tableau 1. Proposition de pharmacie de voyage pour enfants.**

Equipement de base	
Indication	Exemples
Plaies/accidents	Ciseaux, pincette, pansements rapides, compresses, cold-pack, lingettes humides, bandes élastiques, produits désinfectants, bandes de taping, Steri-strips
Affections banales	Thermomètre, paracétamol, gouttes nasales
Diarrhées	Solutions glucosées pour enfants
Protection solaire	Habits de protection, lunette de soleil, couvre-chef et protection pour la nuque, crèmes solaires (haut facteur de protection/rélecteurs pour les petits enfants), protection des lèvres, crèmes en cas de coups de soleil
Prévention/traitement des piqûres d'insectes	Filets protecteurs, spray répulsifs adaptés à l'âge (sprays contre les insectes) Gel antihistaminique
Mal de voyage	Dimenhydrinate 5 mg/kg/jour 30 min avant le départ Méclozine+pyridoxine (+caféine) sous forme de suppositoires selon l'âge Dompéridone 2-3 mg/kg/jour
Besoins spécifiques en fonction de l'âge et de la destination	
Indication	Exemples
Maladies infectieuses	Antibiotique (conseil personnalisé, évt après contact téléphonique) - macrolide - ciprofloxacine à partir de l'âge scolaire Emporter éventuellement des aiguilles et des seringues stériles
Prophylaxie de la malaria	On trouvera des informations par pays de destination et en fonction des périodes de l'année sur le site <a href="http://www.safetravel.ch">www.safetravel.ch</a>
Maladies chroniques	Médicaments et «Certificate» dans les bagages à main selon encadré Asthmatiques, allergiques, diabétiques, épileptiques, etc.

#### Medical Certificate

RE: ..... (patient's name and diagnosis)

This patient is carrying a medical kit consisting of .....

This medication is **to be administered to** .....

(name of patient) by a doctor in case of emergency. The medication

is only to be used for ..... (name of patient) and

is not to be sold.

Yours sincerely,

.....

voir 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 (cf. encadré). Pour les voyages dans des régions dépourvues de couverture médicale adéquate, il est conseillé d'emporter également du matériel d'injection stérile.

#### Correspondance:

Prof. Gregor Schubiger  
Kinderspital  
Luzerner Kantonsspital  
CH-6000 Luzern 16  
[gregor.schubiger@ksl.ch](mailto:gregor.schubiger@ksl.ch)

#### Références

- 1 Barben J. Wann darf ein Neugeborenes mit dem Flugzeug reisen? Paediatrica. 2010;21:26-8.
- 2 Walentiny C. Schwangerschaft und Reisen. Dtsch Med Wochenschr. 2009;133:594-8.
- 3 Höhl R. Reisemedizin – was gibt es Neues? pädiatrie&pädologie. 2009;3:30-3.
- 4 ESPGHAN 2001: Practical guidelines for the management of gastroenteritis in children. J Pediatr Gastroenterol Nut. 2001;33:36-9.