

FAQ - Les enfants en voyage - Santé

Soumis par Perrine
08-12-2009

La santé des enfants en voyage suscite de nombreuses questions. Voici nos réponses suite à notre expérience.

Quelles sont les précautions à prendre dans le domaine de la santé (pharmacie, vaccins, assurance médicale...) ?

La pharmacie d'un voyageur enfant ne diffère que peu de la pharmacie d'un voyageur adulte : antipyrétiques, analgésiques, anti-diarrhéiques, solution de ré-hydratation, anti-spasmodique, un traitement contre la Malaria (Palu), de quoi nettoyer une plaie et la panser. Les différences se trouvent dans les dosages, et parfois le type de préparation (sirop plutôt que comprimés). Nous avons fait le choix de ne prendre que des préparations en poudres et comprimés pour éviter tout accident comme un flacon de Doliprane en sirop qui se répand dans le sac. Nous avons donc calculer quelles étaient les doses nécessaires à nos filles en cas d'affection.

Qu'aviez vous anticipé en plus de la pharmacie de voyage ?

En complément de la pharmacie standard de voyage, nous avons ajouté des traitements propres à nos affections courantes. Les filles étaient sujettes aux Otites, les différences de pressurisations dans les avions peuvent entrainer la migration des germes du nez vers les oreilles. Ainsi un rhume peut facilement se transformer en Otite à la sortie de l'avion. Nous avons donc emporté des sprays nasales afin de réaliser une désinfection rhyno-pharyngé à chaque décollage et à chaque atterrissage. Nous avons également emporté de quoi traiter une Otite (anti-inflammatoires et antibiotiques) adulte comme infantile. Nous avons également emporter des granules homéopathiques contre le mal des transports et le mal des montagnes, ainsi que des granions de cuivre et des gouttes aux essences pour traiter un état grippal chez l'adulte ; pas de Dolirhume, cela entrainant des sinusites. La médication habituelle était également du voyage, comme mon traitement contre les migraines.

Comment gérer les maladies de l'enfant ? Les enfants ont-ils été gravement malades lors du voyage et si oui comment être sûr qu'ils reçoivent les meilleurs soins ?

Un enfant malade est beaucoup moins coopératif, et il convient de prendre du temps pour le soigner vite avant de poursuivre le voyage. Les filles n'ont quasiment pas été malades durant les 10 mois. Amélie a été malade une journée en Inde (vomissements, mal au ventre), et vomit à deux reprises juste après l'absorption de lait (une fois en Bolivie et une fois au Pérou). Quant à Alix elle a eu une angine à Tahiti et mal au ventre 3 jours à Uyuni. Autant dire qu'elles ont été moins malades en voyage qu'à la maison ! Nous avons néanmoins appliqué des règles strictes d'hygiène : le lavage des mains systématique avant les repas, l'éviction des crudités non pelés, une attention particulière envers l'eau de boisson et le lait.

Nous n'avons donc pas eu besoin de faire appel à des services de soins pour les enfants lors du voyage.

Cependant, j'ai pu expérimenter les services de soins en Inde, lors de ma réaction allergique, et les soins ont été de qualité, il faut tout de même être vigilant sur l'hygiène et être sûr que le matériel utilisé n'a servi qu'à nous. Dans notre cas, c'est Cyril qui s'est chargé d'acheter les aiguilles, seringues et solutions à la pharmacie de l'hôpital.

Avez vous été confrontés à des zones de malaria dans lesquelles vous êtes restez longtemps et si oui, quelle option avez vous choisie pour vous en prémunir et en particulier les enfants : (traitement préventif ou médicaments emportés avec vous...?)

Officiellement, nous n'avons pas séjourné dans des zones de Malaria : en Bolivie, nous sommes restés au dessus de 1600 mètres d'altitude, et le Rajasthan n'est pas une zone à risque. Cependant, j'en est pris conscience qu'un peu tard. Le médecin que nous avons rencontré à la consultation pour grands voyageurs, nous a faussement conseillé de prendre un traitement préventif contre la Malaria en Inde et en Bolivie, sans tenir compte des zones dans lesquelles nous souhaitions réellement séjourner. Après un discours moralisateur, nous avons accepté de prendre ce traitement lors du séjour en Inde. J'ai refusé de transporter un traitement en sirop pour les filles, elles ont donc pris des comprimés que nous divisions en 2 pour le premier traitement et en 4 pour le second. Les filles ont parfaitement acquis la technique pour avaler un comprimé, et ce dès le premier jour et pour plus de deux mois, ce qui nous a évité de les piller dans un jus de fruit ou de l'eau. Je pense sur ce point que le fait que nous ayons pris le temps le premier jour pour les faire avaler aux filles, sans stigmatiser dessus et de manière totalement décontractée de la part des parents a grandement aidé.

Même si cela s'est bien passé pour nos enfants, il faut rester vigilant au surdosage. J'en ai été victime, puisque mon poids est passé en dessous de 50 kg au bout de vingt jours de présence en Inde, et que le dosage « Adulte » n'est adapté qu'au delà de 50 kg.

Avec le recul, nous ne prendrions pas de traitement préventif, mais peu être un traitement curatif à base de Malarone au fond de notre sac, pour le cas où ; bien que les zones traversées ne comportaient qu'un très faible risque.

Voyager avec les enfants de moins de 3 ans : alimentation et quid des couches ?

Nous avons fait le choix de partir après les couches et avant l'école pour simplifier l'organisation. Maintenant, il me semble tout à fait possible de partir avec des enfants plus jeunes. Jusqu'à un an, l'allaitement maternel est l'assurance de proposer à son enfant un lait de qualité, propre et toujours disponible. Par la suite, les aliments de diététique infantile sont très répandus, souvent à base de bouillies de riz en tous genres en Asie, en petits pots ou en conserves.

Quant aux couches, la course aux changes jetables peut être fatigante et prenante, sans compter le volume que cela représente dans les sacs. Le plus simple, bien que contraignant, est les couches lavables. Je pense après qu'il s'agit de choix, tout comme le fait de laver ses vêtements à la mains plutôt que de faire appel à un pressing ou une laverie.

Par ailleurs, les moins de 3 ans ont des besoins en sommeil supérieurs aux aînés ; un porte bébé en forme de hamac, me paraît très utile pour procurer à l'enfant un espace de sommeil, particulièrement adapté lors de longues journées de visites ou de balades.