



Voyager avec des enfants Travelling with Children

Les enfants de moins de 7 ans courent un plus grand risque d'être malades en voyageant dans les pays tropicaux et en développement. Avant de partir, consultez votre médecin ou le personnel de la clinique de voyage.

Que devrais-je apporter?

- De l'insectifuge contenant du DEET sous forme liquide ou en crème et non pas en aérosol.
- Des sels de réhydratation à administrer par voie orale et des comprimés désinfectants pour l'eau.
- Des médicaments contre la fièvre recommandés par votre médecin.
- Des chaussures confortables fermées à l'avant, des vêtements de coton amples et un chapeau solaire si vous voyagez dans un pays au climat chaud.
- Un écran solaire à l'épreuve de l'eau avec un FPS de 30 (facteur de protection solaire) ou plus.
- Le siège de voiture de votre enfant. Il peut être utilisé dans l'avion s'il y occupe son propre siège.

Puis-je voyager par avion avec mon bébé?

Ne voyagez pas en avion avec un nouveau-né prématuré ou un nourrisson âgé de moins de sept jours.

Pendant le décollage et l'atterrissage de l'avion, allaitez votre bébé ou nourrissez-le au biberon. Cela lui permet d'avaler et prévient ainsi les douleurs aux oreilles.

De quels vaccins mon enfant a-t-il besoin?

Assurez-vous auprès de son fournisseur de soins de santé habituel que les vaccinations de routine de votre enfant sont à jour. Rendez-vous aussi dans une clinique de voyage au moins 6 à 8 semaines avant le départ.

Des vaccins de voyage peuvent être recommandés en fonction de la destination, de l'itinéraire, de la durée

du séjour et de l'âge de l'enfant. Ces vaccins peuvent comprendre ceux contre :

- l'hépatite A
- l'hépatite B
- le méningocoque
- la diarrhée du voyageur et le choléra
- la typhoïde
- la fièvre jaune
- l'encéphalite japonaise
- la rage

Si vous voyagez dans une région où la rougeole est présente, le vaccin ROR (rougeole, oreillons, rubéole), qui est administré au Canada à l'âge de 12 mois, peut être administré aux nourrissons dès l'âge de 6 mois.

Certains vaccins ne doivent pas être administrés aux nourrissons et aux jeunes enfants.

Pendant le voyage, apportez le carnet de vaccination de votre enfant. Consultez votre médecin, votre clinique de voyage ou votre infirmière de santé publique à propos des risques d'infection pendant le voyage.

Comment puis-je prévenir la maladie?

L'allaitement est le meilleur moyen de réduire le risque des maladies d'origine alimentaire ou transmises par l'eau.

L'eau servie aux jeunes enfants devrait être purifiée (bouillie et refroidie) avant d'être consommée. Cela comprend l'eau utilisée pour diluer les jus ou préparer le lait maternisé.

Envisagez d'utiliser du lait maternisé en conserve pour les voyages de courte durée.

Comment puis-je protéger mon enfant contre la malaria?

La malaria est une maladie causée par des piqûres de moustiques et de minuscules parasites qui pénètrent dans le système sanguin. La meilleure façon de prévenir la malaria est d'éviter d'être piqué par des moustiques.

Si c'est possible, n'emmenez pas de nourrissons ou de jeunes enfants aux endroits où la malaria est présente. Les effets de la maladie sont plus graves pour les enfants que pour les adultes. Les médicaments contre la malaria disponibles pour les enfants sont limités.

Les bébés nourris au sein par des mères qui prennent un médicament contre la malaria doivent aussi recevoir un traitement, car le médicament se transmet très peu par le lait maternel.

Les enfants devraient dormir dans des chambres dont les fenêtres sont dotées de moustiquaires, ou sous des moustiquaires pour lit, si possible. Il faudrait utiliser des moustiquaires avec les porte-bébés.

Si vous participez à des activités extérieures entre le crépuscule et l'aube, portez un haut à manches longues et un pantalon. Utilisez un chasse-moustiques sur toutes les parties de peau exposées. Les insectifuges les plus efficaces contiennent un produit appelé DEET.

Au Canada, les produits à base de DEET ne sont pas recommandés pour les enfants âgés de moins de deux ans. Cependant, pour les enfants âgés de six mois à deux ans qui vivent ou qui voyagent dans une région où la malaria est présente, les risques de maladie grave sont supérieurs aux risques liés à l'utilisation appropriée d'insectifuges à base de DEET.

Pour de plus amples renseignements sur le DEET, dont des recommandations spécifiques pour les enfants de moins de deux ans, consultez la fiche [HealthLinkBC File n° 96 Les insectifuges et le DEET](#).

Comment puis-je prévenir ou traiter la diarrhée du voyageur?

Les enfants de moins de deux ans qui ont beaucoup de diarrhée devraient recevoir des soins médicaux. Amenez votre enfant chez un professionnel des soins de santé immédiatement s'il est très agité ou irritable, urine moins fréquemment ou a une urine plus foncée que la normale, s'il est difficile de le réveiller, si sa

diarrhée contient du sang, s'il a une fièvre supérieure à 38,5 °C (101,3 °F) ou des vomissements persistants.

Ne donnez pas d'antibiotiques ou d'autres médicaments aux enfants pour arrêter la diarrhée, à moins qu'un médecin ne vous l'ait conseillé.

Si votre enfant montre des signes de déshydratation légère, comme la soif et l'agitation tout en étant alerte, donnez-lui une solution de réhydratation par voie orale.

Pendant la maladie, donnez aux enfants beaucoup de liquides à boire et continuez à les allaiter au sein ou avec du lait maternisé.

Nourrissez les enfants âgés de plus de six mois de gruau dilué, de riz et de soupes. Pendant leur rétablissement, ils peuvent manger leurs aliments habituels.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 41f Se protéger contre le paludisme](#)
- [HealthLinkBC File n° 41e La diarrhée du voyageur](#)
- [HealthLinkBC File n° 99 Comment prendre la température : Enfants et adultes](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.