

## Bref résumé des aspects clés

- Les recommandations et les mesures de précaution s'appliquent toujours à toute la famille ; le statut vaccinal doit être à jour et complet en fonction de la destination et des activités prévues.
- En cas de voyage dans des zones à haut risque de paludisme, prenez des mesures de prévention contre cette maladie et les autres infections transmises par les moustiques à l'aide d'antimoustiques, de vêtements et de moustiquaires imprégnés d'insecticide, ainsi que d'une chimioprophylaxie.
- Les enfants nécessitent une attention particulière, notamment pour éviter les accidents (eau, route, morsures d'animaux, etc.).
- Emportez une trousse de secours pour soigner les petites blessures, les piqûres d'insectes, la déshydratation et la fièvre (notamment un thermomètre).

Lors de voyages avec enfants, les recommandations et les mesures de précaution s'appliquent à l'ensemble de la famille. Il convient d'accorder une attention particulière aux risques liés à l'eau, lors de jeux, à la circulation routière et aux morsures d'animaux. Un accident peut se produire partout et survenir rapidement !

### Voyage en avion

Les enfants en bonne santé peuvent prendre l'avion à partir de leur première semaine de vie. Il est conseillé de consulter un pédiatre en cas de maladie chronique. Pour éviter les douleurs auriculaires dues aux différences de pression lors du décollage et de l'atterrissage, il est conseillé de donner le sein ou le biberon aux nourrissons, tandis que les enfants plus âgés peuvent mâcher du chewing-gum. Si nécessaire, utilisez des gouttes nasales décongestionnantes. Dès que possible, consultez les conditions de voyages en avion avec des enfants et les offres disponibles auprès de la compagnie aérienne, surtout pour les vols long-courriers. Dans votre bagage à main, prévoyez des jouets, des boissons (achetées à l'aéroport après le contrôle de sécurité) et des collations !

### Crème solaire

Évitez autant que possible l'exposition directe au soleil, surtout en milieu de journée. Les vêtements, en particulier ceux à maille fine, offrent une protection solaire efficace. N'oubliez pas un chapeau à large bord et des lunettes de soleil. Protégez les zones du corps non couvertes en appliquant régulièrement de la crème solaire avec un indice de protection solaire SPF 30 ou supérieur. Pour les bébés de moins d'un an, utilisez des crèmes solaires avec un écran physique.

### Protection contre les moustiques / Paludisme (malaria)

Il est essentiel d'éviter les piqûres de moustiques pour prévenir le paludisme et les autres infections transmises par ces insectes. Appliquez de l'antimoustique sur les zones exposées du corps (produits contenant du DEET, utilisables à partir de 2 mois) et traitez les vêtements avec un insecticide (sauf si l'enfant porte ses vêtements à la bouche). Dormez toujours sous une moustiquaire. En cas de voyage dans une région où le paludisme est endémique, consultez votre pédiatre. La chimioprophylaxie (traitement préventif du paludisme) est envisageable à partir d'un poids corporel de cinq kilos.

### Vaccins

Il est recommandé de respecter le calendrier vaccinal suisse. Concernant les voyages, les vaccins supplémentaires sont soumis à des conditions d'administration en fonction de l'âge. Par exemple, le vaccin contre la fièvre jaune est possible à partir de 9 mois. La vaccination contre la rage est souvent recommandée pour les enfants, car ils présentent un risque plus élevé d'exposition à des morsures d'animaux pouvant rester non détectées, sans compter qu'aucun traitement n'est disponible.

### Diarrhées et vomissements

Une hygiène régulière des mains et des aliments est essentielle. Allaitiez, si possible. La diarrhée provoque une perte de liquide importante chez les bébés et les jeunes enfants, et constitue une menace. Un apport hydrique adéquat est donc primordial. Proposez-leur fréquemment de petites quantités de liquides et emportez un soluté de réhydratation orale (préparation en poudre). Consultez un médecin en cas de perte de liquide importante.

### Fièvre

En cas de fièvre, consultez immédiatement un médecin si le nourrisson ou l'enfant revient d'une zone où le paludisme est endémique, ou s'il est en mauvaise santé. En cas de fièvre sans exposition au paludisme et si l'enfant est en bonne santé, consultez un médecin si la fièvre persiste plus de 48 heures. Administrez du paracétamol par voie orale pour faire baisser la fièvre (20 mg/kg, max. 4x/jour). Évitez les suppositoires, car ils se liquéfient lors de températures élevées.