

Avant le voyage:

La première chose, c'est de s'assurer que les différents documents administratifs sont en ordre. Cela comprend au minimum un document d'identité officiel, c'est-à-dire soit un passeport valide (6 mois après le retour en Belgique), soit une carte d'identité. N'oubliez pas qu'il faut parfois attendre jusque 3 semaines pour obtenir ces documents, même si des procédures accélérées existent.



Ces documents peuvent être demandés dès que l'enfant passe la frontière, donc même pour une durée de quelques heures (visite dans la famille, excursion d'un jour, courses au supermarché, ...)



Exemple de recto

Il faut également une autorisation parentale validée par la commune si l'enfant quitte le territoire sans ses parents ou sans son tuteur légal. Ce document doit idéalement être rédigé dans la langue du pays d'origine, ou, à défaut, en anglais.

Vous devez également vérifier que votre mutuelle vous couvre bien pour le voyage à l'étranger.

L'idéal est de demander la carte CEAM à votre mutuelle. Elle confirme que vous êtes en ordre auprès de l'assurance-maladie. Ce document est généralement accessible directement sur les applications sur smartphone. Il est valable pour les pays de l'Union Européenne élargie à la Norvège, à l'Islande, au Lichtenstein, le Royaume-Uni et la Suisse. Il est uniquement valable pour les séjours de courte durée et aux soins en urgences. Il ne couvre pas d'éventuels frais de rapatriement.

En cas de séjour de longue durée, de frais médicaux planifiés, ou en dehors de ces pays, vous devez contacter votre mutuelle avant le départ afin de connaître les modalités de prises en charge en cas de nécessité.

Assurez-vous d'être en ordre de vaccination. Certains pays imposent une vaccination pour pouvoir entrer (par exemple, la fièvre jaune). Ces documents internationaux sont dispensés

par un centre de vaccination international. La Clinique Saint-Pierre dispose d'un tel centre sur le site d'Ottignies.

D'autres vaccins sont parfois conseillés, en fonction du pays, de la durée et du type de séjour. Demandez conseils à votre médecin habituel.

En cas de séjour de courte durée, n'oubliez pas de prendre vos médicaments habituels ainsi que les médicaments « de première urgence » (Paracétamol, désinfectant, crème solaire, ...), du lait en poudre en quantité suffisante. De disposer d'une siège auto adapté (la législation est extrêmement variable d'un pays à l'autre, y compris en Europe).

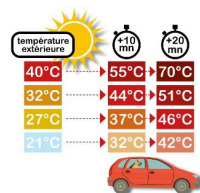
En voiture

Vérifiez que votre véhicule est en ordre (entretien, assurance). Le siège adapté, correctement fixé au siège, avec un enfant bien attaché (40% des enfants sont mal attachés en voiture !).

Faites attentions aux bagages qui peuvent se transformer en projectile, potentiellement dangereux, en cas de freinage brutal.

Évitez absolument de laisser votre enfant en voiture, même quelques minutes, surtout en plein soleil... La température intérieur grimpe de 1°C toutes les minutes par rapport à la température extérieure !

Bien sûr, reposez-vous toutes les 2h. Laissez votre enfant gambader et se défouler avant de reprendre la route.



En avion

Votre enfant peut rapidement prendre l'avion après sa naissance, après la première semaine de vie. (2 semaines idéalement). Il doit au minimum être revu par un médecin pour être revu avant le départ (Bonne prise de poids, absence de jaunisse ou de souffle cardiaque).

Avant l'âge de 2 ans, il voyagera sur vos genoux, avec une ceinture adaptée et n'aura donc pas de siège attitré. Certaines compagnies vous fourniront un petit lit adapté pour les longs courriers. Prévoyez une petite couverture est toujours la bienvenue.

Pour éviter les douleurs aux oreilles au décollage et à l'atterrissage, votre enfant doit avoir un nez dégagé (nettoyez-le au sérum physiologique + Nésivine® si nécessaire). Proposez-lui quelque chose à déglutir au décollage et à l'atterrissage (mise au sein, biberon, petite boisson, ou au minimum, une tétine).

En montagne

Même si avec l'altitude la température diminue, les UV sont, eux, de plus en plus puissants ! Utilisez encore plus fréquemment une crème solaire 50+, même en cas de temps nuageux. Si la montée en altitude est rapide, les oreilles peuvent se boucher (cf. avion).

Evitez de dormir directement à une altitude plus élevée que 2000m si vous ou votre enfant n'êtes pas habitués à l'altitude. Commencez par 1 ou 2 nuits à une altitude aux environs de 1800m. Par la suite, il est conseillé de ne pas dépasser 500m de dénivelé par jour. Une montée ponctuelle à une altitude plus élevée est généralement bien tolérée, en particulier si aucun effort physique n'est réalisé (passage d'un col en voiture par exemple).

Le mal des montagnes peut survenir chez toute personne dès 2000m, quelle que soit son âge, sa condition physique ou son état de santé. Plus l'altitude est élevée et l'ascension rapide, plus le risque est élevé. Ce risque est aussi plus important en cas d'exercices physiques intenses.

Les premiers signes sont généralement des maux de tête (parfois violents), des nausées ou vomissements, des vertiges, des difficultés d'endormissement. En cas de symptômes, vous devez redescendre à une altitude inférieure !

Les petits problèmes de santé

En cas de coup de soleil, rafraichir la brûlure à l'eau courante pendant 10 à 20 minutes.

Appliquez un après-solaire et n'hésitez pas à donner un anti-douleur à votre enfant. S'il s'agit d'un 2e degré (une bulle se forme), consultez un médecin dans les 24h.

En cas d'exposition importante au soleil, en particulier associé à un exercice physique important, il existe un risque d'insolation. La température du corps monte, parfois de manière importante, avec des maux de têtes, des nausées, des vomissements. Parfois une confusion importante peut également survenir. Il faut rapidement se mettre à l'abri, boire de manière régulière une solution d'ORS (sel de réhydratation orale), se rafraichir avec des compresses humides, un ventilateur, etc... N'hésitez pas à consulter un médecin, surtout en cas de vomissements incessants ou d'un état de confusion.

En cas de morsure de serpent (déjà possible en Belgique ou en France), prenez une photo du serpent si possible. La douleur peut être très vive, avec 2 plaies caractéristiques. Toutes les morsures ne sont heureusement pas venimeuses. En cas de réaction locale, consultez un

