

COMMENT BIEN VOYAGER AVEC DES ENFANTS

APRÈS LE VOYAGE

Le décalage horaire

Il faut prévoir, **en cas de décalage horaire conséquent**, quelques nuits perturbées après l'arrivée. Même si les enfants s'adaptent beaucoup mieux au décalage horaire que les adultes, il est difficile d'attendre d'un petit qui commence à dormir la nuit de changer brutalement ses habitudes.

Emmener un enfant vers une destination ensoleillée

Une destination ensoleillée... est une invitation au rêve. Et pourtant, les méfaits du soleil sont maintenant de plus en plus connus du grand public.

L'enfant est particulièrement vulnérable car la couche superficielle de sa peau est beaucoup plus mince que celle des adultes, même s'il s'agit d'un enfant à la peau pigmentée.

Les nourrissons et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil. Les rayons nocifs du soleil (UVA et UVB) sont plus intenses entre 10 heures et 15 heures. Les nuages ne bloquent pas ces rayons et le risque est presque identique lorsque le ciel est nuageux.

Le plus simple est d'**habiller l'enfant avec des vêtements qui couvrent bien la peau et un chapeau à large bord; compléter par une crème solaire sur les zones non couvertes.** Il existe des crèmes solaires spécifiquement adaptées aux enfants, l'indice de protection doit être élevé : supérieur à 15. Il faut également réappliquer la crème environ toutes les deux heures. Il faut aussi penser à protéger les yeux avec des lunettes de soleil.

Les tout-petits sont encore plus vulnérables : il faut donc en plus de les couvrir avec des vêtements, les protéger du soleil direct en les abritant à l'ombre. La peau des bébés étant très délicate, il peut être conseillé de prendre une formulation hypoallergénique de crème solaire.

**Dr Valentine Brousse,
pédiatre, Paris**

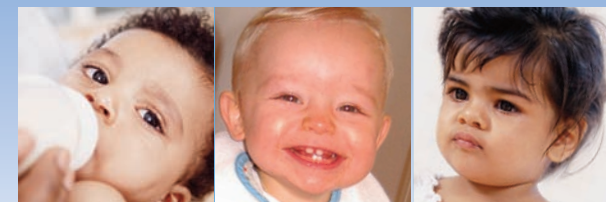
**UN ENFANT
N'EST PAS UN ADULTE
EN MINIATURE**



 **Corsairfly**
Le ciel sourit enfin aux familles.

Il n'y a pas d'inconvénients médicaux à ce que les tout-petits voyagent en avion dès l'âge d'une semaine pour un vol court et dès l'âge de 2-3 semaines pour un vol plus long.

Un enfant n'est pas un adulte en miniature ! Certains événements peuvent le rendre plus vulnérable ou plus sensible lors d'un voyage en avion.



PRÉPARER LE VOYAGE

Sac cabine

Il faut prévoir un sac de voyage pour le bébé contenant un ou **plusieurs changes complets et des lingettes** (les liquides dans des contenants de plus de 100 ml sont désormais interdits en cabine).

Les biberons prêts à l'emploi ou à reconstituer sont autorisés mais au contrôle de la douane, il faudra peut être que l'un des parents goûte la préparation pour assurer de son innocuité !

Vêtements

Il est utile de **prévoir des vêtements amples et pratiques** (ouverture par boutons pressions ou scratch sur le devant) qui permettront de changer le bébé aisément. Une turbulette est également conseillée du fait de la température parfois fraîche de l'air conditionné.

Il n'y a **pas de médicaments spécifiques nécessaires** à prévoir pour un voyage en avion, hormis le traitement habituel de l'enfant le cas échéant.

Bien sûr, **le doudou préféré** sera embarqué à bord !

A l'aéroport

Les aéroports ont tous **des espaces aménagés pour le change** et le confort des nourrissons.

Vous pouvez conserver **votre poussette** jusqu'aux portes de l'avion, celle-ci **vous sera livrée en priorité à l'arrivée**.

Une **franchise de 10kg de bagage** est accordée pour chaque bébé.

Un **embarquement prioritaire** est prévu pour les parents voyageant avec un petit enfant âgé de 0 à 4 ans.



PENDANT LE VOYAGE

Décollage et atterrissage

Au moment du décollage et de l'atterrissage, **les variations de pression** peuvent rendre l'enfant plus vulnérable ou plus sensible au voyage. Si l'enfant n'est pas ou peu sensible aux sensations vertigineuses, certaines particularités anatomiques le rendent plus susceptible aux otites qui sont des inflammations du tympan.

En avion, les cabines sont pressurées mais il y a des variations de pression liées aux changements d'altitude. En cas de variation de pression, le tympan, qui est une membrane mobile, s'adapte pour équilibrer la pression externe et interne.

En cas d'otite, cette égalisation se fait moins bien, ce qui peut engendrer des douleurs. Ainsi, **en cas de variation brusque d'altitude**, il est recommandé de faire téter l'enfant pour permettre une égalisation de pression au niveau du tympan. Le bébé pourra avoir une tétine (les moments de décollage et d'atterrissage sont peu propices au réchauffement d'un biberon !).

Prévenir la déshydratation

Il est important également de **prévenir la déshydratation de l'enfant** et plus particulièrement le nourrisson. Un tout-petit ne va pas exprimer sa soif. En avion, l'air respiré est sec et il est recommandé de s'hydrater régulièrement.

La place de l'enfant

Les bébés sont généralement calmes en avion, bercés par les bruits du moteur et calés contre leurs mamans. **Les enfants de moins de 2 ans n'ont pas de place attribuée** mais voyagent sur les genoux d'un des parents ou dans une nacelle (sur réservation au moment de l'achat du billet).

A partir de 2 ans, l'enfant a un siège pour lui tout seul. Il est souvent plus confortable pour les jeunes enfants d'être assis côté couloir notamment pour les vols longs courriers. Cela permet à l'enfant de se lever et de se déplacer sans déranger toute la rangée.

Un plateau repas spécial lui sera servi.

En cas de vol longue durée, des dessins animés, un programme musical, des magazines, **des kits jeux** sont remis aux petits afin de leur faire passer le temps.

Confort de la maman

Il est important que les parents qui voyagent avec des tout-petits soient eux aussi confortablement installés. **Un petit coussin cale-tête** est souvent très reposant pour les muscles du cou.

Les mamans, et tout particulièrement celles qui allaitent, doivent s'hydrater. L'air étant sec, il est utile également de **prévoir une crème hydratante**.