

Voyager avec des enfants

Travelling with Children

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

Que devrais-je apporter?

- De l'insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine sous forme liquide ou en crème, mais pas sous forme d'aérosol.
- Une solution 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 de soleil si vous voyagez dans un pays chaud.
- Un écran solaire à l'épreuve de l'eau avec un FPS (facteur de protection contre le soleil) de 30 ou plus.
- Le siège de voiture de votre enfant. Il pourrait être en mesure de l'utiliser dans l'avion s'il occupe son propre siège à bord.

Puis-je voyager par avion avec mon bébé?

Ne voyagez pas en avion avec un nouveau-né prématuré ni un nourrisson de moins de 7 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 professionnel de santé habituel que les vaccinations de routine de votre enfant sont à jour. Consultez une clinique santé-voyage au moins 6 à 8 semaines avant le départ.

La clinique santé-voyage peut vous recommander des vaccins de voyage en fonction de la destination, des activités prévues, de la durée du séjour et de

l'âge de l'enfant. Apportez le carnet de vaccination de votre enfant. Ces vaccins peuvent combattre les infections suivantes :

- 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;
- l'influenza (la grippe).

Lorsque vous voyagez dans une région où la rougeole est présente, les nourrissons peuvent recevoir le vaccin ROR (rougeole, oreillons, rubéole) dès l'âge de 6 mois. Ils le reçoivent généralement à l'âge de 12 mois au Canada.

Il faut administrer deux doses supplémentaires du vaccin de la rougeole dès que l'enfant atteint l'âge de 12 mois. Cela assure la durabilité de son immunité.

Les nourrissons et les jeunes enfants ne devraient pas recevoir certains vaccins. Consultez votre médecin, votre clinique santé-voyage ou votre infirmière de santé publique à propos des vaccins dont vous avez besoin et 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 des maladies transmises par l'eau.

L'eau servie aux enfants devrait être purifiée (bouillie et refroidie) avant d'être consommée. Cela comprend l'eau utilisée pour diluer les jus ou pour faire la préparation pour nourrisson.

Envisagez d'utiliser de la préparation pour nourrisson prête à servir pour les voyages de courte durée.

Comment puis-je protéger mon enfant du paludisme (de la malaria)?

Le paludisme (ou 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 la prévenir est d'éviter les piqûres de moustiques.

Si c'est possible, n'emmenez pas de bébés ni de jeunes enfants aux endroits où sévit la malaria. Ses effets sont plus graves pour les enfants que pour les adultes. On trouve peu d'antipaludiques conçus pour les enfants.

Les bébés nourris au sein par une mère prenant un antipaludique 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, si possible, sous des moustiquaires pour lit. Essayez d'utiliser des moustiquaires avec les porte-bébés.

Si vous allez dehors entre le crépuscule et l'aube, portez un haut à manches longues et un pantalon. Utilisez un chasse-moustiques sur toutes les surfaces de peau exposées. Les insectifuges les plus efficaces contiennent un produit appelé DEET ou de l'icaridine. On recommande l'icaridine plutôt que le DEET pour les enfants de 6 mois ou plus. C'est parce qu'il dure plus longtemps, est inodore et peut être utilisé en toute sécurité à proximité de matériaux synthétiques et de produits en plastique.

Au Canada, les produits comprenant plus de 10 % de DEET ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 12 ans. Les produits à base de DEET ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 2 ans. Cependant, pour les enfants de 6 mois à 2 ans résidant ou voyageant dans une région où sévit le paludisme (la malaria), les risques de maladie grave sont supérieurs aux risques liés à l'utilisation appropriée d'insectifuges à base de DEET.

Pour en savoir plus sur les insectifuges, dont des recommandations spécifiques pour les enfants de moins de 2 ans, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 96 Les insectifuges et le DEET](#).

Comment puis-je prévenir la diarrhée du voyageur?

Il existe un vaccin contre la diarrhée du voyageur causée par l'E. coli entérotoxigène. Il protège aussi du choléra. Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas recevoir le vaccin. Pour en savoir plus sur ce vaccin, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 41k Le vaccin contre la diarrhée du voyageur et le choléra](#).

Le vaccin actuel ne protège que contre un seul type de bactérie à l'origine de la diarrhée du voyageur. Le meilleur moyen de prévenir la diarrhée du voyageur est d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène personnelle (nettoyage) et de faire attention à ce que vous mangez et buvez. Pour des conseils sur le lavage des mains, consultez [HealthLinkBC Fiche n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes](#).

Comment puis-je traiter la diarrhée du voyageur?

Les enfants de moins de 2 ans qui ont une forte diarrhée devraient recevoir des soins médicaux. Amenez immédiatement votre enfant chez un(e) professionnel(le) de la santé dans les cas suivants :

- la déshydratation;
- la diarrhée sanguinolente;
- la diarrhée accompagnée d'une forte fièvre ou de vomissements persistants;
- si l'emploi d'une solution orale de réhydratation n'a aucun effet.

Puisque, dans certains cas, la diarrhée peut indiquer la présence d'une autre infection (comme le paludisme ou la malaria), il est important de consulter un(e) professionnel(le) de la santé. Discuter des symptômes de l'enfant et n'oubliez pas de l'informer de l'endroit où vous avez voyagé ou résidé.

Ne donnez pas d'antibiotiques ni d'autres médicaments aux enfants pour arrêter la diarrhée, à moins qu'un fournisseur de soins de santé ne vous l'ait conseillé. N'employez pas de sous-salicylate de bismuth (comme le Pepto-Bismol) pour traiter la diarrhée d'un enfant. Les mères allaitantes devraient aussi éviter le sous-salicylate de bismuth. Si votre enfant en a pris et se met à se comporter de façon

inhabituelle (en plus d'éprouver des nausées et de vomir), appelez votre fournisseur de soins de santé. Ces symptômes pourraient être un signe avant-coureur du syndrome de Reye, maladie rare, mais grave. Pour en savoir plus sur le syndrome de Reye, consultez la fiche [HealthLinkBC Fiche n° 84 Le syndrome de Reye](#).

La déshydratation causée par la diarrhée est plus grave chez les enfants, car ils se déshydratent plus vite que les adultes. Il est essentiel de consommer beaucoup de liquide dès les premiers symptômes, quitte à boire une solution orale de réhydratation.

Continuez d'allaiter ou de donner de la préparation pour nourrisson malgré la maladie, en plus de boire ou de faire boire une solution orale de réhydratation. Les enfants sevrés devraient continuer de prendre des aliments solides en plus d'une solution orale de réhydratation.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus, consultez les sites Web suivants :

- [HealthLinkBC Fiche n° 41e La diarrhée du voyageur](#)
- [HealthLinkBC Fiche n° 41f Prévention du paludisme](#)
- [HealthLinkBC Fiche n° 41k Le vaccin contre la diarrhée du voyageur et le choléra](#)
- [HealthLinkBC Fiche n° 99 Comment prendre la température : enfants et adultes](#)