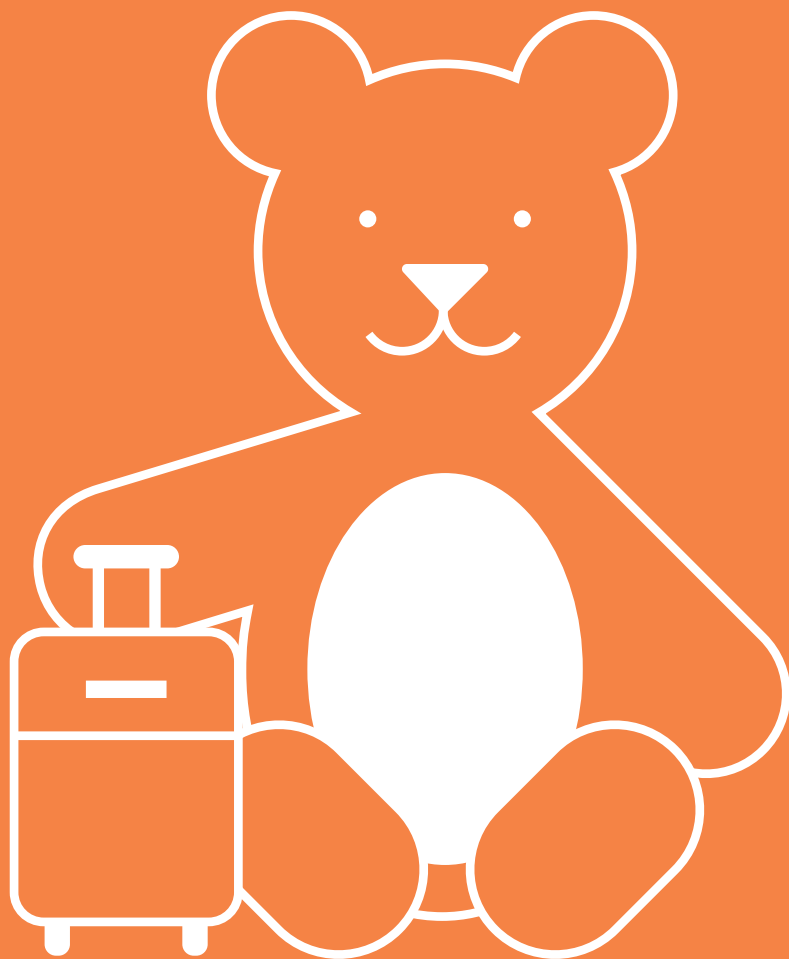


Que faire si... mon enfant part en voyage ?

Nos pédiatres vous répondent !



Découvrir le monde et rester en bonne santé !

Les voyages permettent aux enfants d'élargir leur horizon, de vivre des expériences, de découvrir d'autres façons de vivre et de nouvelles cultures. La vigilance des parents et quelques précautions sont cependant nécessaires pour prévenir accidents, intoxications et maladies infectieuses, dont le risque est souvent plus important en voyage.

Les principaux dangers

- Attention aux accidents : les **accidents de circulation**, les chutes, les noyades, l'exposition au soleil et les morsures d'animaux (la rage reste présente dans de nombreux pays !)
- Et aux infections fréquentes : les gastroentérites avec déshydratation, les infections transmises par les **piqûres de moustique** (paludisme, fièvre dengue, chikungunya), les hépatites et la rage

À faire avant le départ

- ▶ **Renseignez-vous sur la situation générale et les aspects de sécurité dans la destination :**

www.eda.admin.ch/eda/fr/home.html
représentations et conseils aux voyageurs

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/

- ▶ **Informez-vous sur les démarches administratives utiles et sur les ressources locales en cas d'urgence médicale :**

www.eda.admin.ch/eda/fr/home.html
représentations et conseils aux voyageurs, recommandations avant le départ

- ▶ **Vérifiez auprès de votre assurance-maladie ce qui est pris en charge par votre couverture (soins à l'étranger, rapatriement...)**

- ▶ **Documentez-vous sur les précautions de santé spécifiques au pays visité :**

www.safetravel.ch
gten.travel/trhip/trhip



Pour toute destination hors Europe occidentale et Amérique du Nord, une consultation chez le pédiatre ou le médecin de famille 4 à 6 semaines avant le départ est nécessaire, ou du moins fortement recommandée.

La consultation de médecine des voyages

La consultation de médecine des voyages vous apporte des indications spécifiques à votre situation. Pour simplifier la prise en charge, vous pouvez utiliser le carnet de vaccination électronique en ligne* et accorder au médecin consulté un droit d'accès à ces informations.

www.mesvaccins.ch

- Informations selon votre/vos destinations, la durée et la saison du voyage, la façon de voyager et le type d'activités prévues
- Conseils de santé et recommandations ciblées
- Prescription des médicaments appropriés et vérification des vaccinations de base et des vaccinations spécifiques pour la destination



- Planification d'une première visite médicale sans les enfants, puis d'une seconde pour procéder aux vaccinations



ATTENTION

- Les informations médicales données par les agences de voyage ne sont pas toujours fiables et doivent être complétées.
- Les vaccinations obligatoires pour une destination ne listent pas toutes les vaccinations recommandées pour la protection de l'enfant.
- Les jeunes nourrissons sont plus fragiles aux maladies rencontrées en voyage.
- Il est recommandé aux parents originaires d'un pays étranger qui résident en Suisse et qui voyagent avec leur(s) enfant(s) dans leur pays d'origine de prendre toutes les précautions médicales requises, et de s'informer au sujet des problèmes médicaux potentiels dans le lieu de destination.
- Au retour de voyage, tout problème de santé (en particulier fièvre) peut être en lien avec le voyage, et cela pendant plusieurs mois (par exemple la malaria).

Quand et qui consulter ?

Prenez rendez-vous chez votre pédiatre :

4 à 6 semaines avant un départ prévu hors Europe occidentale et Amérique du Nord.



Prévoyez une consultation en médecine des voyages :

Pour :

- Obtenir des conseils de santé et des recommandations ciblées selon votre destination.
- Faire vérifier vos vaccinations de base.
- Effectuer des vaccinations spécifiques pour le voyage prévu.
- Obtenir la prescription de médicaments si nécessaire (prophylaxie contre la malaria, anti-vomitifs, etc.).

Les numéros d'urgence

En priorité et durant les jours ouvrables, contactez votre médecin traitant.
En l'absence du médecin traitant, composez les numéros de garde.

144

Urgences vitales
adultes et enfants



0848 133 133

Gardes pédiatriques
Vaud & Valais

Vos questions au sujet des enfants en voyage

Quand débiter les préparatifs de voyage ?

Pour les destinations lointaines, une consultation est nécessaire, ou du moins fortement recommandée, quatre à six semaines avant le départ. Il est parfois utile de prévoir une première visite avec l'un des parents seul (conseils, vérification des carnets, décisions, ordonnances) et une seconde visite pour les vaccinations uniquement. Cela permet de raccourcir, particulièrement pour les enfants plus jeunes et pour les grandes familles, l'attente pénible de la vaccination.

Évitez les interventions
« cosmétiques »
(comme les tatouages)
et médicales avec du
matériel non stérile.

Où trouver des informations sur les précautions à prendre en voyage ?

Pour toutes vos questions liées à un prochain voyage avec un enfant, rendez-vous chez votre médecin-pédiatre, qui pourra vous dispenser des recommandations précises selon votre destination et selon votre situation particulière.

Vérifiez et complétez
si nécessaire les
vaccinations de vos
enfants bien avant
votre voyage.

Quelles sont les vaccinations nécessaires ?

Il est important de vérifier que vous êtes à jour avec les vaccinations habituelles recommandées en Suisse. De plus, la vaccination contre l'hépatite A est conseillée pour pratiquement toutes les destinations en dehors de l'Europe et de l'Amérique du Nord. La vaccination contre la fièvre jaune, quant à elle, est recommandée et/ou obligatoire pour de nombreux pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine. Attention : pour des raisons administratives (validation internationale), cette vaccination doit être faite et certifiée par un médecin ou un centre spécialisé en médecine tropicale et médecine des voyages.

Les autres vaccins sont à déterminer selon la destination, la saison, la durée et le type de voyage : rage, fièvre typhoïde, encéphalite japonaise, poliomyélite, méningocoque...

Vos questions au sujet des enfants en voyage

La prophylaxie contre la malaria doit être prise sur toute la durée recommandée, y compris après le retour de voyage.

Comment éviter les diarrhées des voyageurs ?

Pour éviter les infections qui causent ces désagréments, il est nécessaire de se laver ou de se désinfecter les mains, d'éviter de boire de l'eau du robinet, de consommer des glaçons et des aliments insuffisamment cuits, ainsi que les fruits et légumes (à moins de les avoir cuits ou pelés vous-même). Il est aussi préférable d'éviter les produits à base de lait cru non pasteurisé.

Quelle pharmacie de voyage emporter ?

Il est judicieux d'emporter avec vous un thermomètre, des fébrifuges, une poudre ou une recette de solution de réhydratation et un antihistaminique (antiallergique). Ensuite, il s'agit essentiellement de déterminer la nécessité et la manière de se protéger contre la malaria.

Prenez les précautions adaptées au niveau de l'alimentation, des animaux et des piqûres de moustiques.

Sensibilisez votre adolescent aux risques liés au HIV et aux autres maladies sexuellement transmissibles.

Comment reconnaître une déshydratation, en cas de diarrhées et/ou de vomissements ?

Il faut savoir reconnaître les signes de gravité d'une gastro-entérite chez un enfant : une diarrhée importante ou sanglante, une sécheresse de la bouche, des yeux enfoncés dans les orbites, une somnolence, un abattement, des convulsions...