

La clé des vacances réussies avec des petits repose sur l'organisation et la prévention. Quelques recommandations avant le départ.

Kristin Aubort

Vacances en famille

Plaisir, loisirs, farniente, météo, ensoleillement, masques, palmes et tubas, partages, jeux, livres à lire absolument, découvertes culinaires, sites historiques, détente... à chacun sa liste, en vrac et au gré de ses envies.

Pour Yannick Crucet, pharmacien responsable de la pharmacieplus du val-de-travers et papa de deux enfants en bas âge, le choix de la destination vient en tête de liste: «Selon l'âge des enfants, les conditions d'hygiène et climatiques sont des critères essentiels. S'y ajoutent le transport et la sécurité ainsi que les possibilités d'accès rapide à des soins médicaux en cas d'urgence ainsi qu'à des médicaments.»

Rendez-vous avec votre pharmacien

«Nous sommes là pour aider nos patients à préparer leur trousse de pharmacie de voyage en fonction de l'âge et des besoins de chaque membre de la famille. En cas de voyage à l'étranger, selon l'historique médical des uns et des autres, il est préférable d'emporter avec soi certains médicaments comme la Ritaline par exemple, prescrite en cas d'hyperactivité.» Et de préciser que pour un séjour de trois

semaines, on va prévoir une marge de sécurité d'une semaine et emporter la quantité nécessaire à un traitement de quatre semaines. «En avion, il est prudent d'emporter ses médicaments en cabine. Une ordonnance médicale est toutefois nécessaire pour les préparations liquides. Même chose pour certains types de médicaments – reprenons l'exemple de la Ritaline, dont la

«En avion, il est prudent d'emporter ses médicaments en cabine.»

substance active, le méthylphénidate, est un stupéfiant – pour lesquels votre médecin vous remettra un certificat médical de transport de stupéfiants.» Plus d'infos sur: www.gva.ch

La tourista

On ne le répétera jamais assez: de l'eau non potable ou des aliments contaminés peuvent s'avérer très vite dangereux sous certaines latitudes. La règle de quatre à respecter pour échapper à cette diarrhée due à des germes, voire à un virus: bouillir, cuire, éplucher ou oublier... «Si votre bébé ou votre enfant a des selles liquides à plusieurs reprises durant une journée, consultez un médecin sans tarder! Manque de larmes, peu ou pas d'urine, peau manquant d'élasticité... Restez vigilant à ces signes de déshydratation. Si la perte de poids de l'enfant est de plus de 10%, hospitalisez-le sans tarder. En pharmacie, nous allons notamment conseiller des solutés de réhydratation riches en sels minéraux, à donner régulièrement. Même si l'enfant ne mange pas, il est essentiel qu'il boive cette préparation capable de suppléer le déficit durant deux ou trois jours. Pour normaliser l'activité intestinale, lutter contre la multiplication des germes et reconstituer la flore, je vais conseiller une préparation à base de probiotiques spécifiques, naturellement présents dans notre organisme» explique le pharmacien.

Le mal des transports

Le principe des 4 F, vous connaissez? Pour les marins, fatigue, faim, froid et frousse expliquent le mal de mer. Pour les scientifiques en revanche, cela tient à une absence de synchronisation entre le corps, l'oreille interne et les yeux, qui envoient des signes contradictoires à notre cerveau. Un phénomène qui touche >

Les numéros d'urgence

En Suisse: 144

International: 112

Centre tox: 145 (www.toxi.ch)



tout particulièrement les enfants de 2 à 12 ans et les personnes âgées. Pour éviter les maux de voyage, les bons plans ne manquent pas : manger un repas léger avant le départ, éviter de lire durant le trajet, se concentrer sur un point fixe à l'horizon... «Si cela ne suffisait pas, nous disposons en officine de différents remèdes homéopathiques – en granules ou comprimés à sucer – capables de les prévenir. On peut également opter pour la phytothérapie avec le gingembre (sous forme de capsules, dès l'âge de 6 ans) ainsi que différents remèdes en cas de nausées et de vomissements» souligne Yannick Cruet.

En voiture Outre un contrôle préalable de votre véhicule (voir www.tcs.ch) et un rangement ad hoc de vos bagages, attention à la chaleur le long du trajet ou dans un bouchon. Emportez pique-nique et eau en suffisance – en cas de bouchon, une réserve d'eau est précieuse – et proposez régulièrement à manger et à boire à vos enfants.

« L'eau et moi »

En 2017, 34 personnes se sont noyées dans les eaux suisses. Forte de ce constat alarmant depuis trop longtemps, la Société suisse de sauvetage a lancé dès 2006 son programme «L'eau et moi», qui met en place des visites de sensibilisation dans les classes enfantines. Bon à savoir, partout en Suisse, des écoles de natation proposent des cours dès l'âge de 4 ans, parfois



« Les manchons ne protègent pas du risque de noyade ! »

même des cours parents-enfants pour les 2-4 ans. L'avis de Yannick Cruet : «Les manchons ne protègent pas du risque de noyade ! En matière de vigilance, il est préférable qu'un enfant apprenne à nager avant le

départ et qu'il soit sensibilisé aux risques de chute et de noyade. »

Plus sur www.sss.ch et www.maximes-de-la-baignade.ch.



«Qui veut voyager loin ménage sa monture...»: à lire et compléter avec le départ, une brochure du Département fédéral des affaires étrangères (DFAE). A télécharger ou commander sur www.eda.admin.ch/eda/fr (Conseils aux voyageurs).



Plus d'informations sur ce thème : www.pharmacieplus.ch/santeplus

Un mois avant le départ

Demandez à votre pharmacien pharmacieplus de vérifier votre carnet de vaccination et de vous conseiller en fonction de votre destination. Récemment encore, deux enfants anglais ont été gravement touchés par la malaria en Afrique du Sud. «Dans certains pays, d'autres maladies présentent également des risques potentiels, telles que l'hépatite ou la fièvre typhoïde. On se rappellera que certains vaccins doivent être effectués plusieurs semaines avant le départ et connaître les mesures de prévention» assure Yannick Cruet.

Plus sur : www.safetravel.ch

