

Congés en famille

Les clés d'un séjour réussi

Les vacances en famille, c'est des souvenirs pour toute la vie. Bien s'y préparer contribue dans une large mesure à les rendre inoubliables. Lisez vite nos conseils pour vous organiser et arriver à bon port sans encombres.

Jürg Lendenmann

Partir en famille peut être une expérience inoubliable pour tous les membres de la tribu. Bien s'y préparer permet d'abord de voyager plus détendu et de se sentir plus à l'aise en vacances. C'est aussi être paré à toute éventualité en cas de petits «bobos».

Bien organiser son voyage pour le réussir

Lorsque l'on planifie un voyage, il est important de concilier les besoins et les attentes de tous les vacanciers. La solution retenue ne dégage pas toujours les mères des corvées domestiques!

Que le voyage soit fixe ou itinérant, l'hébergement comme l'environnement doivent être adaptés aux enfants dans la mesure du possible. C'est encore plus vrai lorsqu'on voyage avec des bébés et des enfants en bas âge.

Les avantages et les inconvénients des divers modes de déplacement doivent être pris en compte dans la décision. Dans tous les cas, il faut éviter que les enfants s'ennuient pendant le trajet; pour cela, leur parler ou leur raconter des histoires, leur emmener de la lecture, des livres audio, toutes sortes de jeux et des cahiers de coloriage rendront le voyage divertissant. Bien entendu, la peluche ou la couverture doudou ne doivent pas manquer à l'appel! Chaque fois que c'est possible, prévoyez de longues pauses; pour les adultes, bouger de temps à autre permettra d'activer le

retour veineux. Enfin, pensez aussi à un apport hydrique suffisant durant les longs trajets.

Voyage aérien: faciliter la décompression

Les voyages en avion sont de plus en plus prisés. Mais à l'atterrissage, il n'est pas rare que les passagers ressentent une pression désagréable, voire une douleur dans les oreilles; bâiller ou déglutir permet généralement d'effectuer la manœuvre de décompression. Par contre, plus un enfant est petit, plus il aura du mal à décompresser; s'il dort, c'est encore pire. Mâcher du chewing-gum ou manger quelque chose à l'approche de l'atterrissage peut faciliter la tâche.

Un rhume peut aussi gêner la décompression. «Si vous avez déjà voyagé avec un catarrhe des sinus, vous savez à quel point c'est douloureux de ne pas arriver à décompresser», explique le pharmacien Max Gächter (voir aussi page 15). «Nous conseillons aux parents qui partent en vacances à la plage avec leurs enfants de réagir immédiatement en cas de rhume. Un spray nasal vasoconstricteur est indispensable dans une pharmacie de voyage.»

Plus l'enfant est petit, plus la destination doit être proche

Pour les bébés et les enfants en bas âge, les destinations tropicales et subtropicales ne sont pas idéales en raison du risque

de contracter une maladie grave. En général, les enfants sont plus sensibles aux agents pathogènes que les adultes. Plus un enfant est petit, plus il est difficile de lui apprendre à ne pas mettre n'importe quoi dans la bouche, à être prudent ou à se protéger du soleil. Diarrhée, fièvre, blessure, piqûre d'insectes et coup de soleil comptent parmi les «bobos» les plus courants.

«Pour les enfants, une bonne protection solaire est très importante, surtout si vous voyagez dans des endroits à fort ensoleillement, déclare Max Gächter. Mais il ne faut pas seulement penser à la peau, les yeux aussi doivent être protégés du soleil. Car sans protection, le risque de souffrir plus tard d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge augmente considérablement.» C'est le rôle des adultes de protéger les enfants du soleil. La règle ÉTÉ peut vous y aider:

E Ecart. Entre 11 et 15 heures, restez à l'écart du soleil, à la maison ou à l'ombre.

T Textile. N'oubliez pas chapeaux et casquettes.

E Ecran. Enduisez-vous de crème, si possible résistante à l'eau avec un indice de protection solaire élevé.



Photo: © Dekkelenak, Fotolia.com



Pharmacie de voyage spéciale «vacances en famille»

- Spray nasal décongestionnant
- Remède contre le mal de gorge
- Remède contre les douleurs légères à modérées
- Remède contre les crampes et maux d'estomac
- Remède contre la diarrhée du voyageur (turista)
- Antibiotique à large spectre pour le traitement des maladies pulmonaires et gastro-intestinales

«Tous les médicaments doivent être adaptés aux enfants», explique le pharmacien Max Gächter. «Nous essayons de donner des médicaments qui peuvent être pris en plus petite quantité et des comprimés sécables dans la mesure du possible. Les suppositoires ne s'y prêtent généralement pas, c'est pourquoi il ne faut pas oublier les gouttes ou le sirop pour les enfants en cas de fièvre et de douleur.»

(pharmacie de voyage universelle, voir page 24)