

Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire
pour l'enfant « voyageur »

INTRODUCTION : Bien préparer son voyage avec des enfants	<u>23</u>
I. Quelques notions indispensables avant de partir	<u>23</u>
A. <i>Quelques conseils d'ordre administratif</i>	<u>23</u>
B. <i>Maladies chroniques / antécédents médicaux</i>	<u>23</u>
C. <i>Les médicaments</i>	<u>23</u>
II. Moustiques et Insectes - Prévention du paludisme	<u>34</u>
A. <i>Trois niveaux de protection contre les moustiques</i>	<u>34</u>
B. <i>Mesures associées et complémentaires</i>	<u>45</u>
C. <i>Médicaments préventifs du paludisme</i>	<u>45</u>
III. Eau de boisson et aliments	<u>46</u>
A. <i>Sous réserve de quelques précautions</i>	<u>56</u>
B. <i>Les troubles digestifs</i>	<u>56</u>
IV. Animaux	<u>57</u>
V. Soleil-chaaleur	<u>67</u>
VI. Bains	<u>67</u>
A. <i>Les risques</i>	<u>67</u>
B. <i>Où se baigner ?</i>	<u>68</u>
VII. Hygiène du corps	<u>78</u>
A. <i>Le lavage quotidien</i>	<u>78</u>
B. <i>Les plaies</i>	<u>78</u>
C. <i>Les tatouages</i>	<u>79</u>
VIII. Accidents	<u>79</u>
IX. Le voyage en avion	<u>89</u>
A. <i>A quel âge ?</i>	<u>89</u>
B. <i>Quelles précautions ?</i>	<u>89</u>
C. <i>Que prévoir pour le voyage ?</i>	<u>89</u>
D. <i>Le décalage horaire</i>	<u>89</u>
X. Montagne	<u>91</u>
A. <i>Quelle altitude ?</i>	<u>91</u>
B. <i>Le mal aigu des montagnes</i>	<u>91</u>
C. <i>Les précautions à prendre en montagne avec des jeunes enfants</i>	<u>91</u>
XI. Excision	<u>91</u>
XII. Maladies sexuellement transmissibles	<u>101</u>
XIII. Mariages forcés	<u>101</u>
CONCLUSION	<u>101</u>
Tableau récapitulatif des conseils	<u>111</u>



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

INTRODUCTION : Bien préparer son voyage avec des enfants

Le voyage est une expérience extraordinaire pour les enfants et leurs parents, mais il doit être préparé pour se dérouler dans des conditions sereines.

Le voyage est une découverte de la diversité. Il doit être mené dans le respect d'une éthique écologique et humaine.

I. Quelques notions indispensables avant de partir

A. Quelques conseils d'ordre administratif

- Un voyage en zone tropicale avec un jeune nourrisson sans accès à des soins pédiatriques est déconseillé.
- Prévoir une **garantie d'assistance** et une **assurance médicale incluant le rapatriement**.
- C'est l'occasion de mettre à jour les vaccinations du calendrier vaccinal français.
- C'est également l'occasion de se renseigner sur l'intérêt et l'utilité de se protéger contre des maladies non présentes sous nos latitudes mais qui peuvent sévir en pays tropicaux. En fonction du voyage, de la destination, de la durée du séjour et des risques prévisibles encourus pendant le voyage, le médecin peut conseiller et proposer des vaccinations complémentaires. Il peut être intéressant de créer son propre carnet de vaccination électronique dans le site <https://www.mesvaccins.net/>
- Emporter une photocopie ou photo du **carnet de santé** (pages vaccinales) et si nécessaire le **carnet de vaccination contre la fièvre jaune** (carnet jaune).

B. Maladie chroniques / antécédents médicaux

Une consultation avec le médecin spécialiste référent est souhaitable avant le départ.

Un contact avec un spécialiste sur place peut être recherché avant le voyage. (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs> ou en se renseignant avant le départ auprès de son prestataire d'assurance/assistance médicale). L'ambassade ou le consulat français peuvent aider à trouver un médecin sur place.

Un compte rendu de la dernière consultation médicale, si possible traduit dans la langue du pays de destination ou au moins en anglais, est à emporter.

C. Les médicaments

Acheter les médicaments pour tout le séjour en raison du risque d'indisponibilité et de contrefaçon sur place, et prévoir :

- 1/3 des doses en plus de la dose habituellement prescrite.
- La moitié des médicaments dans leur emballage d'origine, en bagage à main, l'autre moitié en soute.



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

Pour toutes les informations concernant les contrôles de sécurité, les règles de transport des médicaments, de liquides et des dispositifs médicaux en cabine, il convient de se renseigner auprès de sa compagnie aérienne ou via le site de la Direction générale de l'Aviation civile. (<http://www.developpement-durable.gouv.fr/Mesuresde-restriction-sur-les.37265.html>)

Concernant le passage aux douanes, il est recommandé de voyager avec l'ordonnance pour traitement régulier sous sa dénomination commune internationale (DCI) et rédigée si possible en anglais.

II. Moustiques et autres insectes - Prévention du paludisme

En zone tropicale, les moustiques sont parfois vecteurs de maladies (dengue, chikungunya, zika, paludisme, fièvre jaune...). Il faut donc se protéger de tous les moustiques et pas seulement des maladies qu'ils peuvent transmettre.

Il existe plusieurs sortes de moustiques (Aedes, Culex, anophèles) et d'autres insectes piqueurs (mouches simulies, glossines, phlébotomes, punaises, tiques, puces) qui cohabitent au même endroit. Ils ne transmettent pas les mêmes maladies. Ils ne piquent pas aux mêmes heures de la journée. On doit donc se protéger de leurs piqûres/morsures jour et nuit, enfant comme adulte.

A. Trois niveaux de protection contre les moustiques

1. Moustiquaires

On préférera une **moustiquaire imprégnée** d'insecticide (pyréthrine), non trouée, bordée sous le matelas ou touchant le sol : elle peut être utilisée dès la naissance, sans risque pour le bébé. Il existe également des moustiquaires à adapter sur les poussettes.

2. Vêtements longs, légers et couvrants

Depuis 2022, il n'est plus recommandé de les imprégner avec un insecticide en raison de leur toxicité et de l'absence de preuve de leur efficacité contre le paludisme.

3. Répulsifs

Se reporter à la fiche Protection personnelle contre les piqûres de moustiques



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

B. Mesures associées et complémentaires

1. La ventilation et la climatisation

a) La ventilation

L'air produit par la ventilation repousse les moustiques.

b) La climatisation

Dans les régions du monde où les moustiques vecteurs de maladies circulent, les températures sont souvent très élevées et la température cible de la climatisation n'est souvent pas assez basse (< 19°C) pour assurer une protection à elle-seule.

2. Les serpentins fumigènes et diffuseurs électriques d'insecticides

Les fumigènes sont à réserver pour l'extérieur de l'habitat. Dans la chambre à coucher, ne pas placer les diffuseurs électriques d'insecticides près du lit des bébés et des jeunes enfants.

3. Ce qui ne fonctionne pas !

Les huiles essentielles (citronnelle, lavande, géranium), les tisanes (artémisia) : ne protègent pas contre les piqûres de moustiques. Ces produits sont souvent inadaptés pour l'enfant et peuvent être dangereux.

Les bracelets : ils coûtent souvent cher, mais ils ne limitent pas les piqûres de moustiques.

Les tapettes à insectes sont amusantes pour les enfants, mais peu efficaces.

C. Médicaments préventifs du paludisme

Le médicament prescrit par le médecin doit être adapté à la zone visitée et au poids de l'enfant. Le traitement doit être poursuivi au retour (une semaine ou 3-4 semaines selon le médicament).

Si une fièvre survient durant le séjour, consulter rapidement un médecin sur place.

Si une fièvre survient dans les 2 mois qui suivent le retour en France, consulter le médecin en signalant la destination du voyage effectué. Il peut s'agir d'une maladie en rapport avec une piqûre de moustique lors du séjour.

III. Eau de boisson et aliments

La découverte d'un nouveau pays ou le retour dans son pays d'origine est aussi le moment de découvrir, de s'appropriier ou se réappropriier une nouvelle culture et notamment une culture culinaire. Les plats traditionnels locaux, bien cuits, chauds en bouche, ne présentent souvent pas



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

de risque pour la santé. Et le partage d'un repas est souvent favorable aux échanges et aux relations.

A. Sous réserve de quelques précautions

- Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un soluté hydro-alcoolique avant chaque repas, avant toute manipulation d'aliments, après passage aux toilettes.
- L'allaitement maternel est le meilleur et le plus pratique des aliments pour les nourrissons en voyage.
- Dans les pays tropicaux, ne pas consommer l'eau du robinet, les glaçons, les glaces artisanales, les boissons lactées coupées d'eau, les jus de fruits non pressés par soi-même.
- Utiliser une eau en bouteille capsulée (ouverte devant soi), ou une eau bouillie (1 min), ou une eau filtrée (si eau trouble) et désinfectée (produit de type Aquatabs® ou Micropur forte® ou Micropur DCCNa®).
- Pour les enfants et surtout s'ils sont plus jeunes, on préfère proposer des aliments (viandes, œufs, poissons, crustacés, légumes) bien cuits et chauds. Les crudités et les fruits sont lavés avec une eau potable ou pelés au dernier moment.
- Éviter les laitages non pasteurisés, les plats refroidis, les coquillages, les charcuteries, les plats à base d'œufs crus (crèmes, entremets, glaces, mousses), les fruits de mer, salaisons, produits fumés.

B. Les troubles digestifs

Les troubles digestifs sont fréquents en voyage, notamment chez l'enfant. Si l'enfant présente des selles liquides mais que son état général est conservé, proposer à boire très régulièrement. Chez le jeune enfant, proposer à volonté du Soluté de Réhydratation Orale (SRO). Chez l'enfant plus grand ou chez l'adolescent et l'adulte, le SRO est souvent plus difficile à accepter. On peut alors proposer des jus (pomme) ou des boissons sucrées sans bulles et des biscuits secs salés.

Si l'enfant à moins de 3 mois, ou présente de la fièvre ($\geq 39^{\circ}\text{C}$), du sang dans les selles, des vomissements associés, des selles abondantes persistant plus de 3 jours, une sécheresse des muqueuses ou un état général qui se dégrade, une consultation médicale sur place est nécessaire.

IV. Animaux

Les enfants sont particulièrement attirés par les animaux, qui peuvent parfois transmettre des maladies et notamment par morsure (**la rage**). Les enfants ne doivent pas jouer avec eux, même s'il s'agit d'animaux de compagnie de la famille accueillante : souvent, ils vivent en dehors du logis et ne sont pas vaccinés.

En cas de morsure, griffure ou simple léchage d'une peau excoriée, laver abondamment la lésion avec de l'eau et du savon pendant 15 min, puis désinfecter soigneusement la plaie.



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

Une consultation rapide s'impose pour évaluer le risque de rage et éventuellement traiter.

Secouer ses chaussures avant de les porter. De petits animaux peuvent s'y cacher et piquer ou mordre s'ils se sentent agressés dans leur nouvelle « demeure » ! Voir la fiche « conseils parents envenimations ».

V. Soleil-chaleur

Ne pas exposer les enfants au soleil et surtout aux heures chaudes (12-16h).

Faire porter des vêtements légers, amples à mailles serrées, clairs, en coton ou lin.

Un tee-shirt opaque ou anti-UV peut être utilisé pour protéger l'enfant pendant la durée de la baignade. Cependant, il ne protégera que les zones couvertes !

Ne pas oublier la crème solaire FPS 50 à réappliquer toutes les 2 heures sur les zones de peau découverte, ainsi que les lunettes solaires à verres filtrants (CE 3 ou 4) et le chapeau à bords larges.

Donner à boire de l'eau potable fréquemment.

VI. Bains

A. Les risques

1. Les noyades

Le voyage en pays tropical est souvent synonyme de jeux aquatiques : espace de rafraîchissement pour les uns, de détente pour les autres, le bain peut s'avérer être une activité très risquée pour le jeune enfant.

Le manque de vigilance ou d'attention est à l'origine de la plupart des noyades, même dans un très petit niveau d'eau. L'ambiance détendue des vacances ne doit pas faire baisser la vigilance.

2. Le refroidissement

Le jeune enfant se refroidit vite. Privilégier des bains fréquents mais de durée limitée pour le rafraîchir.

B. Où se baigner ?

1. En piscine

Vérifier la conformité de la désinfection et ne pas laisser les enfants sans surveillance en raison du risque de noyade.

2. Au bord de la mer

- Eviter les sorties d'égouts, prendre garde au risque de contact avec les méduses, les poissons venimeux (poisson pierre), aux blessures par oursins ou coraux. Le port de chaussures de bain est nécessaire pour prévenir des blessures et pour éviter certaines



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

infections. Tout comme sur terre, il est interdit de toucher aux animaux marins et aux coraux.

- Sur la plage, éviter les zones où errent les animaux sauvages. De par leurs déjections, ils peuvent transmettre des infections parasitaires cutanées (larva migrans).

3. En eau douce ?

Proscrire toute baignade en eau douce en région intertropicale (rivière, lac, cascade...) en l'absence d'information fiable sur les risques de leptospirose et de bilharzioses.

4. Plongée sous-marine

Age minimum = 8 ans. Vérifier les conditions d'accompagnement et de secours sur place.

VII. Hygiène du corps

A. Le lavage quotidien

Dans les pays où les températures sont plus élevées que sous nos latitudes, une douche quotidienne avec savonnage et séchage (en particulier des plis) rafraîchit et permet de mieux profiter du voyage. Le jeune enfant a souvent tendance à boire l'eau du bain. Préférer les douches !

B. Les plaies

Les petites plaies doivent systématiquement et soigneusement être lavées à l'eau et au savon avant d'être désinfectées au risque de ne pas cicatriser favorablement.

On coupe les ongles des enfants avant le départ, ce qui limite (un peu) les lésions de grattage (notamment des piqûres de moustiques) et les surinfections.

C. Les tatouages

Les tatouages sont fortement déconseillés.

- Les tatouages permanents sont à risque de transmission de pathologies infectieuses dans les pays où les règles d'hygiène ne sont pas rigoureuses.
- Les tatouages temporaires au henné peuvent entraîner des sensibilisations durables, des brûlures et des lésions cutanées à risque de surinfections.
- L'utilisation de plantes en application locale peut également être à l'origine de photo-dermatose.

VIII. Accidents



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

Les lieux de résidence à l'étranger sont rarement équipés de systèmes de sécurité pour les jeunes enfants. Une prudence particulière est requise avec les prises et les fils électriques, les escaliers, les balcons, les fenêtres et les piscines.

Les accidents de la voie publique sont la principale cause de mortalité et de rapatriement des voyageurs. Leur prévention doit être d'autant plus importante que l'on ne peut souvent pas compter sur un service d'aide médicale urgente de qualité dans de nombreux pays. Vérifier l'état des véhicules loués (ceintures de sécurité...).

Les sièges-enfants de voiture ne sont souvent pas disponibles sur place et il peut être utile de les emporter.

Gardez les **médicaments** dans une pharmacie de voyage hors de portée des enfants.

IX. Le voyage en avion

A. A quel âge ?

Le voyage aérien est contre-indiqué chez le nouveau-né âgé de moins de 48h, mais il est conseillé de reporter le voyage au-delà de la 1^{ère} semaine de vie.

Pour un enfant né prématuré, il est recommandé d'attendre le terme en âge corrigé pour débiter les longs voyages en avion.

B. Quelles précautions ?

Lors du décollage et surtout lors de l'atterrissage, faire déglutir les enfants pour éviter les douleurs d'oreille ou sensation d'oreille bouchée (biberon, tétée, biscuits à grignoter...).

Durant le voyage, boire régulièrement de l'eau et proposer des petites promenades dans les couloirs de l'avion.

Il convient de se rapprocher de son médecin traitant ou du spécialiste qui suit l'enfant si celui-ci a des antécédents médicaux particuliers (asthme sévère, drépanocytose, cardiopathie...).

C. Que prévoir pour le voyage ?

Il fait souvent froid dans les avions, prévoir un gilet ou une petite couverture. Habiller l'enfant avec une tenue confortable ou un pyjama si le vol s'effectue de nuit. Ne pas oublier tétine, doudou et quelques jouets ou activités pour l'occuper pendant le vol. Des films et dessins animés seront proposés tout le long du vol pour les plus grands.

D. Le décalage horaire

Les enfants sont moins sensibles que les adultes au décalage horaire. Dès l'arrivée, les caler sur les horaires du pays de destination facilite l'adaptation. Le premier jour, ne pas prévoir d'activité trop fatigantes, le temps que le corps s'acclimate à son nouvel environnement : ensoleillement, horaires...



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

X. Montagne

A. Quelle altitude ?

- Avant l'âge de 12 mois, on déconseillera les séjours au-delà de 1600 m d'altitude, notamment chez les enfants les plus à risque (prématuré ou hypotrophie à la naissance, anémie...), en raison du risque accru de mort subite. En cas de maintien du projet, il faudra insister sur le respect parfait des recommandations habituelles, la plus importante étant de coucher les nourrissons de moins d'un an sur le dos.
- La haute altitude (> 2500 m) est déconseillée chez les nourrissons.

B. Le mal aigu des montagnes

Le mal aigu des montagnes, lié à l'hypoxie d'altitude, n'est pas plus fréquent que chez l'adulte, mais peut être difficile à diagnostiquer chez un jeune enfant.

C. Les précautions à prendre en montagne avec des jeunes enfants

1. La réverbération du soleil

La réverbération du soleil est souvent plus importante en montagne, même si le ciel est couvert. Toujours bien penser à protéger les parties découvertes de l'enfant par une crème solaire de FPS 50 à réappliquer toutes les 2 heures.

2. Les porte-bébés

Les porte-bébés sont à proscrire par temps froid : l'enfant immobile se refroidit très vite et risque une hypothermie. L'enfant aura besoin de se dégourdir régulièrement les jambes car le porte-bébé, bien pratique pour les grandes promenades n'est pas toujours confortable pour les jeunes enfants.

3. Bronchiolite et montagne (ski)

Même les altitudes modérées des stations de ski sont suffisamment hautes pour précipiter l'aggravation d'une bronchiolite débutante chez un enfant, dès l'arrivée en station. Ce risque est d'autant plus important que les enfants sont jeunes ou avec des antécédents à risque.

XI. Excision

Les mutilations sexuelles féminines sont interdites quelles que soient les convictions religieuses, traditionnelles, politiques ou personnelles. Elles concernent 1 femme sur 3 en Afrique. **Cette pratique persiste malgré son interdiction dans la plupart des pays. Il faut identifier les patientes à risque et les protéger** (https://www.has-sante.fr/jcms/p_3192635/fr/mutilations-sexuelles-des-mineures-identifier-les-patientes-a-risque-et-les-protger).

L'auteur et les parents de la victime d'une mutilation commise à l'étranger qu'il soit français ou étranger, peut-être poursuivi en France, si la victime est de nationalité française ou bien si elle est étrangère et réside habituellement en France (article 222-16-2 du Code Pénal).

En France, l'excision est passible d'une amende de 150 000 euros et de 10 ans d'emprisonnement.



Mesures d'hygiène et de prévention sanitaire pour l'enfant « voyageur »

XII. Maladies sexuellement transmissibles

Un voyage avec un(e) adolescent(e) doit être l'occasion de rappeler les mesures de précaution contre les infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées (préservatifs).

XIII. Mariages forcés

La connaissance d'un projet de mariage arrangé doit donner lieu à un signalement en urgence auprès du Procureur de la République. Celui-ci, s'il le juge nécessaire, pourra intervenir pour protéger l'enfant, notamment en empêchant le voyage.

CONCLUSION

L'immense majorité des voyages avec de jeunes enfants se passe bien et les parents qui auront dépassé les craintes de la première fois ne rêveront que de repartir.














Une bonne dose de bon sens, quelques précautions et les conseils du médecin ou de l'infirmière de la consultation du voyage, permettent souvent de profiter de cette expérience, toujours riche en rencontres, en événements, en découvertes...

Que l'on voyage pour le plaisir, que l'on visite ses amis ou sa famille, voyager, c'est aussi accepter la différence et renouer avec l'histoire, le passé, sa culture ou une autre culture. La naïveté et la fraîcheur des enfants rendent l'expérience plus intense.

Savoir prendre son temps, s'émerveiller soi-même, et regarder ses enfants s'émerveiller devant l'autre, découvrir de nouvelles manières d'être et de faire.

« Le meilleur qu'on puisse ramener de voyages c'est soi-même, sain et sauf » (proverbe persan).

Tableau récapitulatif des conseils

<p>Prévention Moustiques</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Moustiquaires imprégnées • Vêtements longs • Répulsifs • et prévention médicamenteuse selon prescription médicale 	<p>Que faire si fièvre ? Que faire si diarrhées ?</p>  <p>Tout épisode fébrile doit conduire à une consultation médicale sur place et jusqu'à 2 mois après le retour en France, en signalant le voyage en pays tropical.</p>
<p>Prévention Eau de boisson et Alimentation</p>  <p>Toujours préférer de l'eau en bouteille encapsulée ouverte devant vous, surtout pour la reconstitution du repas des enfants.</p>  <p>Eviter les glaces artisanales, glaçons, viandes et poissons mal cuits, et les fruits de mer.</p> <p>Laver et peler les fruits et les légumes.</p>	<p>Prévention Accidents voie Publique</p>  <p>Les accidents de la voie publique sont la première cause de décès et de rapatriement. Penser à vous procurer les équipements nécessaires pour garantir la sécurité de vos enfants sur les routes.</p>
<p>Hygiène corporelle et lavage des mains</p>  <p>Se laver les mains après chaque passage aux toilettes, avant les repas, après chaque sortie.</p> <p>Tous les jours, proposer un bain ou une douche aux enfants.</p>	<p>Prévention Soleil</p>  <p>Ne pas exposer les enfants aux heures les plus chaudes de la journée. Le soleil est dangereux, penser à protéger les enfants avec des crèmes solaires à fort indice de protection.</p>
<p>Prévention des Animaux et de la Rage</p>  <p>Tous les animaux sont dangereux, ils peuvent transmettre des maladies et notamment la rage (chien et autres mammifères), qui est mortelle.</p>	<p>Prévention Baignades et Noyades</p>  <p>Ne jamais laisser les enfants sans surveillance près d'un point d'eau.</p>
<p>Prévention des accidents domestiques</p>  <p>Le jeune enfant qui explore son nouvel environnement de jeu, peut se mettre en danger. Les enfants ne doivent jamais rester sans surveillance.</p>	<p>Prévention Montagne</p>  <p>Le jeune enfant n'appréciera pas les grandes promenades en porte-bébé, penser à faire des pauses régulièrement.</p> <p>Altitude :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1600 m maximum avant 12 mois • 2500 m maximum chez le jeune enfant
<p>Prévention Maladies sexuellement transmissibles</p>  <p>Le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles et des grossesses non désirées.</p>	<p>Excision et Mariages forcés</p>  <p>En France, comme dans la majorité des pays, l'excision et les mariages forcés sont interdits et passibles d'amendes conséquentes et de lourdes peines d'emprisonnement.</p>