Checklist

Par Sophie Dejardin. Photo DR.

Mireille Delestrait, référente éducation santé à l'ONE

Pour les familles, la grande transhumance estivale est d'abord synonyme de préparatifs : vaccins, pharmacie, précautions… Une petite liste santé-sécurité avant le départ ?

Les vaccins

Le calendrier vaccinal des tout-petits est souvent bien respecté : en général, ils sont même plus à jour que les adultes (de quand date votre dernier rappel antitétanos ?). Cependant, certaines destinations – et pas nécessairement les plus exotiques – demandent des vaccins particuliers dont certains ne peuvent être administrés avant un certain âge… Avec un tout jeune enfant, mieux vaut se renseigner avant de choisir ses vacances. Consultez votre médecin au moins un mois à l'avance pour connaître les prescriptions et précautions particulières inhérentes à votre destination.

Les médicaments

Vous devrez adapter le contenu de la pharmacie de voyage en fonction de la durée ou de la destination de vos vacances. Certains pays sont en effet moins bien desservis en produits pharmaceutiques que d'autres ou encore les produits portent un nom différent. Si votre enfant doit prendre des médicaments de manière habituelle, il vaut mieux s'en munir avant le départ. La pharmacie de voyage de base sera simple. On y trouvera : thermomètre, compresses stériles, sérum physiologique, sparadraps, de quoi désinfecter une plaie, soigner une brûlure, faire baisser la fièvre, prévenir et soigner les coups de soleil, les piqûres d'insectes et la diarrhée.

Mutuelle, assurances et papiers divers

La plupart des mutuelles sont affiliées au système Eurocross qui assure le suivi des affiliés à l'étranger. Vous recevrez de votre mutuelle (ou pourrez parfois la télécharger) une carte avec un numéro de téléphone Eurocross. En cas de souci médical pendant votre séjour, il faut appeler ce numéro dans les 48 h pour signaler le problème et être ainsi couvert pour les frais engendrés.

Certains papiers sont primordiaux pour pouvoir entrer dans un autre pays ou en sortir. Que ce soit carte d'identité, passeport ou visa, tout dépend de la destination de votre séjour. Renseignez-vous auprès du ministère des Affaires étrangères suffisamment à l'avance, car les délais pour l'obtention de certains de ces papiers sont assez longs.

Si votre enfant voyage seul ou avec un seul de ses parents, une attestation de sortie du territoire signée par les deux parents et légalisée par la commune sera exigée.

Mieux vaut prévenir…

S'il y a une piscine sur votre lieu de vacances, renseignez-vous : ce lieu est-il surveillé ou protégé par des barrières et inaccessible aux enfants seuls ? C'est normalement une obligation légale en France, sinon soyez toujours très vigilant. S'il ne sait pas encore nager, munissez votre enfant de brassards. Petit conseil : il est possible d'apprendre très tôt, même aux plus jeunes, comment se débrouiller dans l'eau. Aux cours de bébés nageurs, on leur enseigne comment se retourner pour se mettre sur le dos dans l'eau, de quoi gagner quelques précieuses secondes en cas de chute… ★

air de familles
Une coproduction
ONE / rtbf

Retrouvez-nous
★ à la télé : tous les jours à la RTBF sur la **Une** et la **Deux**, tous les jours à 17 h 12 sur Télé Bruxelles
★ sur VivaCité une fois par mois en direct, dans l'émission «Appelez, on est là» de **Serge Van Haelewijn,** prochain rendez-vous le 16 juin à 11 h.
★ sur **www.one.be : toutes les infos pratiques, les spécialistes et les horaires complets des émissions.**