

Parés à tout ?

Courir, jouer, nager: les enfants ont une vie «risquée». Comment être paré pour soigner ?

Par **Sophie Schneider**. Photo DR. Illustrations **Aurore de Boncourt**.



Retrouvez **air de familles**
une coproduction **ONE/rbfr**



Rencontre avec

Aurélie Quintelier,

référente Éducation santé à l'ONE.

★ À la télé: tous les jours à la **rtbfr** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Flandres**

★ En radio sur **l'Une-Cité**, en direct, chaque mois, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré.

★ Sur internet: www.one.be toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

Des pharmacies, on en trouve partout, pourquoi se charger de médicaments ?

Non, on ne trouve pas de pharmacies partout et ce ne sont pas partout les mêmes médicaments. Ils peuvent porter un autre nom ou être dosés différemment. Certains, en vente libre chez nous, ne le sont que sur prescription ailleurs. Mieux vaut soigner, soulager avec un produit que l'on connaît et qui a fait ses preuves. Cela permet aussi de vérifier l'évolution de la maladie.

Quelle pharmacie emporter en vacances ?

Il y a un minimum de base: médicaments contre la douleur, la fièvre et les troubles intestinaux, un produit désinfectant pour les plaies et du petit matériel: sparadraps, bandages, compresses stériles, ciseaux, thermomètre. On peut y ajouter des médicaments contre le mal des transports, un répulsif contre les moustiques et une lotion apaisante pour piqûres d'insectes, bleus et coups de soleil... La composition dépend de l'âge des enfants et de la destination. Pour un tout-petit, prenez de quoi stériliser les biberons et emportez des solutions de réhydratation orale en sachets, même si vous séjournez en Belgique. En cas de gastro-entérite, les enfants en bas âge se déshydratent très rapidement. On n'a pas nécessairement le temps ou la tête à chercher dans le stress une pharmacie de garde.

Faut-il toujours avoir une pharmacie avec soi ?

Pour une journée en randonnée dans les bois, oui, au kit de base: désinfection,

protection, répulsif... mais inutile de virer hypocondriaque et d'emporter la pharmacie dès que vous quittez la maison. Même dans les parcs d'attractions, il y a une infirmerie... Là où il faut faire la différence, c'est lorsque l'enfant suit un traitement particulier (dans ce cas, emportez de quoi prolonger ce traitement sur une période plus longue que celle du séjour) ou s'il a des besoins spécifiques, s'il est asthmatique ou allergique aux piqûres d'insectes, par exemple.

Si le médicament est sous forme liquide, peut-on l'emporter dans la cabine de l'avion ?

Vous pouvez prendre les médicaments dont vous aurez besoin pendant la durée du vol, ainsi qu'une prescription médicale prouvant qu'ils sont, pour vous, indispensables.

Autre chose ?

La crème solaire, autre incontournable de la trousse de voyage. Choisissez-la résistante à l'eau et avec des filtres minéraux sans nanoparticules. Ceux-ci rendent peut-être la crème moins transparente – au moins, on voit où on en a mis – mais surtout, ils sont moins néfastes pour l'organisme et l'environnement que les filtres chimiques. N'oubliez pas chapeau, lunettes et T-shirt et remettez de la crème toutes les deux heures. En cas de coup de soleil, préférez une crème apaisante, la plus naturelle possible, plutôt qu'un après-soleil, pur produit cosmétique.★

Aie !

Mélanie souris s'est blessée à cause d'un méchant ballon, mais personne ne semble s'en soucier. Qu'importe la douleur, Mélanie sent naître, en elle, la vocation de docteur.



J'ai un énorme bobo, **Geneviève Noël**, Hervé Le Goff, éd. Flammarion, les P'tits albums du Père Castor, 5,20 €, 3 ans.

Ouille !

Clara la grenouille fait de l'épate devant sa copine Lily et se tord la cheville. Heureusement sa copine est là ! Une collection soutenue par Amnesty International pour apprendre qu'à deux, c'est mieux !



Lily et Clara, **Le petit bobo**, Isabelle Gibert, éd. Sarbacane, À 2, c'est mieux, 6,50 €, 3 ans.

Rhooooh !

Tomber, trébucher, se cogner, se coincer les doigts... Couvert de bandages comme une momie, monsieur Malchance n'en rate pas une ! De quoi dédramatiser tous les bobos de la terre...



M. Malchance, Roger Hargreaves, éd. Hachette Jeunesse, Monsieur Madame, 2,35 €. De 3 à 77 ans.

Gratuit

Tous les conseils pour que le trajet et le séjour soient vraiment des vacances: pharmacie de base, précautions contre le mal des transports, acclimatation et soins à donner en cas de piqûres, gastro et autres troubles fêtes.



Vive les vacances. www.one.be