



# Vive les vacances !



# Intro

Les congés représentent des moments privilégiés pour vos enfants et pour vous même. Ils donnent l'occasion de partager des activités et de profiter ensemble de moments de détente. L'environnement et les rythmes de vie habituels sont parfois modifiés.

Partir en vacances, rester à la maison ...  
Pour que tout se passe au mieux et prévenir certains incidents, cette brochure offre des conseils utiles et rappelle quelques règles élémentaires de prudence.

« La sécurité ne prend pas de vacances ! »

# Sommaire

1. DU RYTHME MAIS EN DOUCEUR .....	4
- Les tout-petits	
- Les plus grands	
2. AVANT DE PARTIR, PENSEZ-Y .....	5
- Les documents	
- Les bagages	
- La pharmacie de voyage	
3. EN ROUTE .....	8
- En voiture	
- En avion	
4. EN TOUTE SÉCURITÉ .....	11
- Ne le laissez jamais seul	
- La baignade	
- La montagne	
5. ATTENTION AUX DÉSAGRÉMENTS ! .....	15
- Le soleil	
- Les piqûres d'insectes	
- L' intoxication alimentaire	
INDICATIONS POUR MES ENFANTS .....	21
POUR EN SAVOIR PLUS .....	22

# 1. DU RYTHME MAIS EN DOUCEUR

Pour des moments de détente et de plaisir réussis, adaptez les activités à l'âge et au rythme de l'enfant. Et n'oubliez pas, des limites et des repères sont nécessaires, même en périodes de vacances !

## LES TOUT-PETITS

Un bébé a des habitudes qui le rassurent et rythment ses journées.

La période des vacances risque de le perturber momentanément.

Pour le sécuriser face aux situations inhabituelles, expliquez-lui les changements et familiarisez-le avec son nouvel environnement.

Dans la mesure du possible, prévoyez vos journées de façon à respecter son rythme et laissez-lui le temps de dormir, manger, jouer...

Cela vous donnera l'occasion d'être le témoin de ses progrès et de partager avec lui son plaisir de grandir.

## LES PLUS GRANDS

En vacances comme pendant l'année, il est essentiel de laisser à votre enfant du temps libre.

Cela lui permet de souffler, d'imaginer lui-même son activité, ou de ne rien faire !

Se reposer, rêver, observer, c'est aussi nécessaire.



## 2. AVANT DE PARTIR, PENSEZ -Y

Voyage à l'étranger ou excursion d'un jour, soyez prévoyants.

### LES DOCUMENTS

#### ■ Carte d'identité :

Pour voyager en Europe, la carte d'identité est obligatoire pour chaque membre de la famille, y compris les enfants de moins de 12 ans. Pour les enfants belges, demandez la carte Kids-ID à la commune. Sur simple activation, cette carte peut être reliée au service Allo Parents (partenaire de Child Focus) qui permet de prévenir un proche par téléphone si l'enfant s'est perdu ou se trouve confronté à un problème majeur.

#### ■ Passeport, visa touristique :

Cela dépendra de votre destination. Renseignez-vous suffisamment tôt auprès de votre administration communale. Les délais pour l'obtention de certains documents sont assez longs.

#### ■ Autorisation parentale :

L'enfant qui voyage à l'étranger sans ses parents, soit seul soit avec d'autres personnes, a besoin d'une autorisation signée par ses 2 parents ou par le seul parent qui détient l'autorité parentale. Lorsque l'enfant voyage avec un seul de ses parents, il est conseillé d'obtenir l'accord de l'autre parent. Cette autorisation doit être légalisée par la commune. Vous pouvez vous y renseigner.

#### ■ Mutuelle :

Pour partir à l'étranger, les documents nécessaires à l'intervention de l'assurance soins de santé (en cas de maladie soudaine, d'accident) dépendront du pays visité. Votre mutuelle vous renseignera.

#### ■ Vaccinations :

Pensez à emporter avec vous la carte de vaccination de chacun !

Attention : certaines destinations demandent des vaccins spécifiques. Consultez votre médecin au moins 6 semaines avant votre départ.

Il vous conseillera sur les précautions particulières à prendre.

#### ■ Carnet de l'enfant :

Les informations (vaccins, antécédents médicaux...) qu'il contient sont utiles en cas de problème de santé. Glissez-le dans vos bagages.



## LES BAGAGES

Partir avec un jeune enfant demande des bagages adaptés. Prévoyez le nécessaire pour le sommeil, la toilette, l'alimentation, l'habillement, les promenades, les loisirs... Faites une liste, cela vous facilitera la tâche.

- Lit pliant
- Draps
- Poussette
- Chapeau
- Jeux
- Crème solaire



## LA PHARMACIE DE VOYAGE

Il est utile d'emporter un minimum de médicaments et de produits de soins :

- Une crème solaire, indice minimum 30, résistante à l'eau
- Une crème après-soleil
- Un anti-fièvre
- Du sérum physiologique
- Un baume pour les lèvres
- Un désinfectant pour les plaies
- Un produit (pommade, gel) pour les contusions (« bleus », bosses)
- Une solution de désinfection des mains sans eau
- Un produit répulsif contre les insectes adapté aux enfants
- Une pommade pour calmer les démangeaisons
- Un thermomètre, des ciseaux, une pince à épiler (épines et dards)
- Des compresses stériles, des pansements, du sparadrap, des bandages élastiques
- Des mouchoirs en papier
- ...
- Les médicaments recommandés par le médecin en cas de :
  - Troubles digestifs (vomissements, diarrhée)
  - Mal du transport (à éviter chez les enfants de moins de 2 ans)
- Les médicaments qui font partie d'un traitement en cours.



Numéro d'urgence  
valable en Europe :

**112**

## 3. EN ROUTE

Le voyage fait partie des vacances. Cependant, la route est parfois longue et l'enfant peut très vite perdre patience ! Pour un voyage agréable et pour un maximum de sécurité, quelques précautions aideront l'enfant et l'adulte à bien vivre les trajets.







### EN VOITURE

-  Conduire nécessite beaucoup de concentration et d'énergie, surtout si le trajet est long. Pour éviter les risques d'accidents liés à la somnolence, prenez le volant bien reposé !
-  Pour atténuer le mal du transport (mal-être, nausées, vomissements), mangez léger avant le départ. L'eau reste la boisson idéale.
-  Afin de respecter au mieux le sommeil du petit enfant, pensez à prendre la route à l'heure de la sieste ou en début de nuit.
-  Installez-lui un espace douillet et rassurant avec quelques objets familiers (doudou, jouet, couverture, ...) tout en le maintenant toujours attaché.
-  Dégagez la plage arrière pour éviter la projection d'objets en cas de freinage brusque.
-  Verrouillez les portières.
-  Utilisez des pare-soleil.

**Attachez votre enfant dans un siège adapté à sa taille et à son poids.**



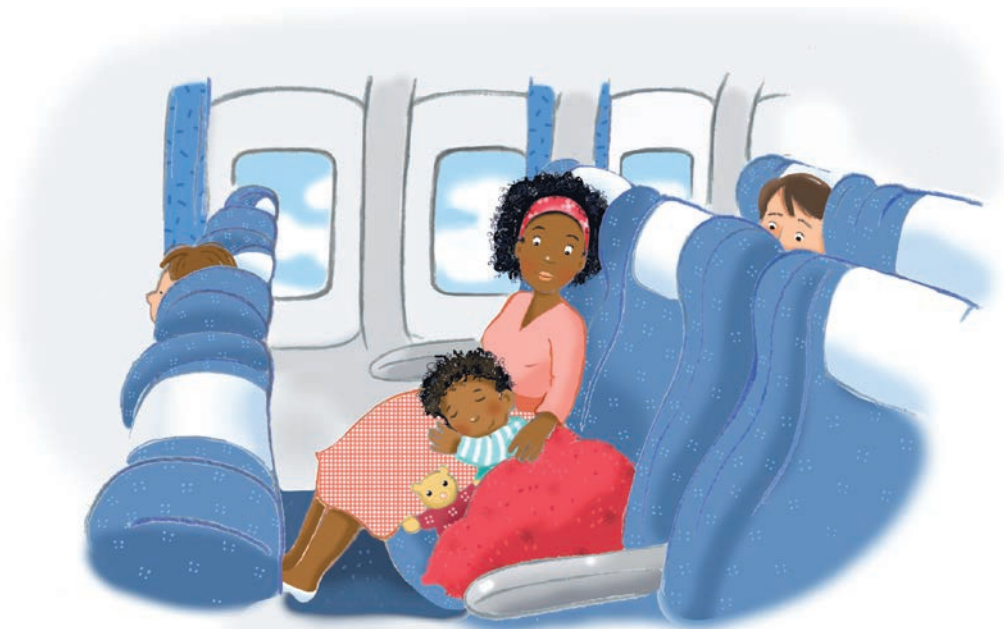


-  Rythmez le trajet par des activités ludiques : décrire le paysage, compter les voitures d'une même couleur, inventer une histoire, créer un mot à partir des lettres des plaques d'immatriculation, jouer aux devinettes, à des jeux de société, écoutez tout en chantant un cd de ses comptines favorites...
-  Aérer la voiture régulièrement. Pour cela, ouvrez les fenêtres de quelques centimètres en évitant les courants d'air.
-  Prévoyez des pauses. Arrêtez-vous toutes les deux heures pendant 20 minutes pour prendre l'air, boire, aller aux toilettes,... De plus en plus d'aires d'autoroutes sont équipées d'espaces de jeux.
-  Ne jamais laisser l'enfant seul dans la voiture à l'arrêt, même s'il dort.
-  Faites-le sortir de la voiture du côté du trottoir.
-  Surveillez-le dans les parkings.



## EN AVION

- ✈ Un enfant peut voyager en avion à partir de 2-3 semaines de vie sauf contre-indication médicale. Demandez l'avis de votre médecin traitant.
- ✈ L'enfant de moins de 2 ans voyage sur vos genoux. Pour le décollage et l'atterrissage, vous l'attacherez avec votre ceinture.
- ✈ A partir de deux ans, l'enfant occupe une place assise.
- ✈ Sur les longs vols, certaines compagnies peuvent proposer un lit pour nourrissons (qui s'accroche à une cloison devant le siège de l'adulte).
- ✈ Prendre le sein ou un biberon d'eau pour le tout-petit, mâcher un chewing-gum pour l'enfant plus grand diminue les maux d'oreilles au décollage et à l'atterrissage.
- ✈ Pensez à prendre une couverture ou un lainage pour l'enfant car il peut faire frais dans un avion.
- ✈ Pour prévenir tout risque d'incident (chute due aux turbulences,...), évitez de laisser votre jeune enfant circuler seul dans l'avion.



## 4. EN TOUTE SÉCURITÉ

Les vacances sont autant d'occasions de se rendre en famille dans des endroits très fréquentés (plage, parc d'attractions, zoo, gare, aéroport...).

Pour profiter pleinement de ces moments, restez attentifs à la sécurité de votre enfant.

### NE LE LAISSEZ JAMAIS SEUL

**Ne le perdez jamais de vue !  
Sachez toujours où il est !  
Donnez-lui un point de repère  
où il pourrait vous retrouver  
s'il est perdu.**



Utilisez un bracelet ou un collier d'identité avec le nom et le prénom de l'enfant, le numéro de téléphone de la personne responsable et le lieu de résidence.

Dès qu'il en est capable, apprenez à votre enfant son nom, son prénom, le numéro de téléphone des parents, son adresse et le lieu de séjour des vacances.

## LA BAINNADE

Dès leur plus jeune âge, les enfants adorent barboter, s'éclabousser, nager. Toutefois, les plaisirs de l'eau ne sont pas sans danger et quelques règles de sécurité s'imposent.

- Choisissez une zone surveillée où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Renseignez-vous sur la nature des vagues, des courants, des marées, des profondeurs.
- Respectez les consignes de sécurité signalées près des zones de baignade.



**Ne laissez jamais votre enfant seul près d'un point d'eau.**

Même à la maison, dans une petite piscine gonflable ou « coquillage », les noyades arrivent encore trop fréquemment. Quelques centimètres d'eau et quelques secondes suffisent pour se noyer.

- Quelle que soit sa taille, sécurisez l'accès à la piscine (barrière, alarme...).
- Posez à côté de la piscine une perche et une bouée.
- Informez-vous sur les premiers gestes qui sauvent en cas d'incidents survenus, lors de la baignade.
- Pensez à avoir à proximité un téléphone ou un GSM pour alerter les secours (112) le plus rapidement possible en cas de problème (blessure, hypothermie, noyade...).



- Apprenez à votre enfant à nager le plus tôt possible. S'il ne sait pas nager, mettez-lui des brassards gonflables adaptés à son poids (norme CE).
- Apprenez-lui aussi à être prudent : ne pas courir autour de la piscine, ne pas pousser un copain dans l'eau, se mouiller avant de se baigner et entrer progressivement dans l'eau, ne pas avaler l'eau...
- Restez toujours avec lui quand il joue au bord de l'eau ou pendant qu'il se baigne.

**Afin que l'enfant comprenne la nature du danger, expliquez-lui le sens des interdits.**

## LA MONTAGNE

Les enfants sont très sensibles aux changements de température (elle diminue de 6° par 1000 m) et aux rayons ultraviolets. À une altitude de 2000 - 2500 mètres, la pression atmosphérique diminue et cela peut provoquer certains maux (douleurs au niveau des oreilles, ...). Si vos enfants ont moins de 2 ans, demandez l'avis de votre médecin traitant.



- Pensez à prévoir des excursions courtes sur un chemin accessible à l'enfant : cela vous évitera de devoir le porter ou de le voir s'ennuyer.
- Avant de partir en balade, informez-vous sur la météo car celle-ci change vite en montagne.
- Prenez des vêtements adaptés (pluie, froid...) et des chaussures qui conviennent aux sentiers empruntés.
- Prévenez votre entourage de votre excursion.
- Hiver comme été, protégez-vous du soleil : crème solaire, chapeau, lunettes, baume à lèvres.
- Un enfant porté sur le dos peut vite se refroidir, pensez-y et prenez avec vous de quoi l'habiller plus chaudement (chaussettes, gilet...).



## 5. ATTENTION AUX DÉSAGRÉMENTS !

### LE SOLEIL

Le soleil est bon pour la santé mais en excès, il peut provoquer coup de soleil et insolation. Adoptez ces quelques précautions :

- Évitez d'exposer votre bébé de moins d'1 an au soleil.
- Gardez-le à l'ombre sous un parasol, sous les branches d'un arbre,...
- Dans le landau, laissez la capote ouverte (la température intérieure du landau capote fermée peut dépasser les 50°) et utilisez une ombrelle.

**Même à l'ombre, les rayons UV sont encore présents.**



- Faites jouer les enfants à l'ombre entre 12h et 15h.
- Couvrez la tête des bébés et des enfants, faites- leur porter un t-shirt sec et des lunettes de soleil qui protègent des UV (norme CE).
- Appliquez régulièrement aux enfants une crème solaire résistante à l'eau et d'un indice de protection 30 minimum. Préférez les produits solaires avec filtres minéraux « bio » labélisés.
- Donnez régulièrement à boire de l'eau nature sans attendre que l'enfant ait soif pour éviter la déshydratation.

**Attention à la réverbération :**  
**le sable, l'eau, la neige sont comme des miroirs qui reflètent les rayons du soleil et augmentent leur intensité.**





## En cas de coup de soleil :

Le coup de soleil occasionne une brûlure de la peau. Celle-ci devient rouge, douloureuse avec éventuellement des cloques.

- Que faire ?**
- ⇒ Mettre l'enfant à l'ombre
  - ⇒ Rafraîchir la brûlure avec de l'eau froide
  - ⇒ Appliquer une crème après-soleil
  - ⇒ Surtout ne pas percer les cloques !

## En cas d'insolation :

L'insolation se produit lorsque l'excès de chaleur fait monter la température du corps. Elle se manifeste par de la fièvre, des maux de tête, un malaise général, des vomissements éventuels.

- Que faire ?**
- ⇒ Asseoir l'enfant à l'ombre
  - ⇒ Lui donner à boire de l'eau légèrement salée le plus souvent possible
  - ⇒ Poser des compresses froides sur son front pour faire baisser la température
  - ⇒ Contacter un médecin



## LES PIQÛRES D'INSECTES

Dès les beaux jours, nous passons plus de temps dehors avec le risque de se faire piquer par des insectes (moustique, guêpe, taon, abeille, tique, fourmi, araignée,...).

Les piqûres peuvent provoquer douleur, irritation, démangeaison, gonflement.

### Comment les éviter ?

- Étaler une couverture sur le sol lorsque vous vous asseyez.
- Utiliser un produit répulsif contre les insectes (ex : lotion à la citronnelle).
- Placer une moustiquaire aux portes, aux fenêtres, au dessus des lits sans oublier le landau de l'enfant, aussi lorsque l'enfant est à l'ombre à l'extérieur.
- Dès la tombée de la nuit, porter des vêtements protecteurs (chemise à longues manches, pantalon, chaussures fermées).

### En cas de piqûre :

**Que faire ?** ⇒ Enlever le dard avec une pince à épiler, enlever la tique (sans l'écraser) avec une pince spéciale

⇒ Désinfecter la piqûre

⇒ Mettre une pommade calmante

⇒ Appeler le médecin :

- Si la piqûre est mal placée (œil, gorge),
- En cas de gonflement important (risque d'allergie au venin),
- En cas de piqûres multiples.



## L'INTOXICATION ALIMENTAIRE

Elle est généralement provoquée par la consommation d'aliments contenant des bactéries qui peuvent être dangereuses pour la santé. La chaleur, le manque d'hygiène et la mauvaise conservation des aliments en sont souvent la cause.

L'intoxication alimentaire se manifeste par des vomissements, de la diarrhée, des maux de ventre et parfois de la fièvre.

En vacances, prenez quelques précautions.

- **Si vous voyagez dans un pays chaud :**

- Mangez des fruits et légumes lavés et épluchés.
- Préférez les légumes, les viandes et les poissons bien cuits.
- Donnez la priorité à l'eau en bouteille fermée.
- Attention aux glaçons et aux crèmes glacées : ils peuvent contenir des bactéries !

- **Si vous partez en pique-nique :**

Le pique-nique se transporte souvent à température ambiante, pendant deux à trois heures avant le moment du dîner. Dans ce cas, pour éviter toute surchauffe des aliments :

- Préparez les sandwichs ou les tartines le matin même de l'excursion. Comme garniture, choisissez les aliments qui se conservent le mieux : fromage à pâte dure à base de lait pasteurisé, confiture, ...

Les salades de pâtes ou de pommes de terre, les préparations à base de mayonnaise, d'œufs, de viande sont des milieux favorables à la multiplication des microbes. Évitez-les si vous ne pouvez pas les conserver au frais.

- Placez le pique-nique dans un sac (ou une glacière) avec un bloc réfrigérant juste avant le départ. Il existe également des sacs à dos isothermes.

**Lors du retour à la maison,  
il est préférable de ne plus  
consommer les restes d'aliments  
et de les jeter.**



## EN CAS DE DIARRHÉE OU VOMISSEMENTS

La diarrhée, tout comme les vomissements répétés, entraîne une perte de liquide importante. La déshydratation peut survenir très vite et être dangereuse, surtout chez l'enfant en bas âge.

### Que faire ?

**CONTACTEZ DES QUE POSSIBLE un pédiatre ou un médecin traitant pour obtenir des indications précises.**

- En attendant :**
- ⇒ Donner un anti-fièvre adapté à l'âge de l'enfant si celui-ci a de la fièvre
  - ⇒ Poursuivre l'allaitement maternel
  - ⇒ Arrêter les préparations de lait pour nourrissons et donner à boire une solution de réhydratation (ex : Solution Orale de Réhydratation).
  - ⇒ Maintenir une alimentation normale mais légère en arrêtant les fibres (fruits, légumes) : donner du riz, des pâtes avec une noisette de beurre ou d'huile, des biscottes, un peu de viande, de poisson ou de volaille.
  - ⇒ Donner un anti-vomitif si l'enfant présente des nausées ou des vomissements.

La durée moyenne du traitement est de 8 à 12h.

**CONSULTEZ EN URGENCE SI L'ENFANT a moins de 3 mois ou s'il présente 1 ou plusieurs des symptômes suivants :**

- ⇒ Ne s'alimente plus, ne veut pas boire
- ⇒ Vomit
- ⇒ Présente une diarrhée qui ne s'arrête pas après 8 à 12h ou reste importante (selles très liquides et fréquentes)
- ⇒ A de la fièvre qui persiste après 48h
- ⇒ Perd du poids

# INDICATIONS POUR MES ENFANTS

## A COMPLÉTER AVEC L'AIDE DU MÉDECIN

### PRODUITS POUR PRÉVENIR ET SOIGNER :

	Enfant 1	Enfant 2	Enfant 3
<b>Nom et âge de l'enfant :</b>	.....	.....	.....
Mal du transport :	.....	.....	.....
Coups de soleil :	.....	.....	.....
Piqûres d'insectes	.....	.....	.....
Diarrhée	.....	.....	.....
Fièvre	.....	.....	.....
Vomissements	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

### CONTACTS UTILES

Tél. Préfixe de la Belgique : 00-32

Tél. du pédiatre : .....

Tél. Urgence en Europe : 112

Tél. du médecin traitant : .....

### NOTES .....

.....

.....

# POUR EN SAVOIR PLUS

L'ONE publie des documents qui peuvent vous être utiles. Ils sont gratuits et peuvent être commandés et/ou téléchargés sur le site [www.one.be](http://www.one.be) ou demandés par téléphone au **02/542 12 11**

## **SUR L'ALLAITEMENT PENDANT LES DÉPLACEMENTS, EN CAS DE FORTE CHALEUR**

- L'allaitement maternel
- Le biberon de lait

## **SUR LES LIMITES ET LES REPÈRES, MÊME EN VACANCES**

- Brochure « Grandir avec des limites et des repères »

## **SUR LE MATÉRIEL DE PUÉRICULTURE (Lit de voyage, porte-bébé, siège-auto, ...)**

- Brochure « Petit guide pour bien choisir le matériel de puériculture »

## **SUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES**

- Brochure « Un logement sûr pour votre enfant »

## **SUR LES CENTRES DE VACANCES (plaines, camps, séjours)**

- Site [www.centres-de-vacances.be](http://www.centres-de-vacances.be)

D'autres informations sont diffusées par les organismes suivants :

## **SUR LA PROTECTION CONTRE LE SOLEIL**

- Brochure « Palou, le petit garçon qui voulait devenir l'ami du soleil » téléchargeable sur le site [www.palou.be](http://www.palou.be)
- Affiche et autocollants « Futé au soleil » édités par la Fondation contre le cancer. Ils peuvent être commandés ou téléchargés sur le site [www.cancer.be](http://www.cancer.be) ou par téléphone au 02/736 99 99

## **SUR LE TRANSPORT DE L'ENFANT EN VOITURE ET EN VÉLO**

L'Institut belge de la Sécurité Routière a édité plusieurs brochures sur le transport de l'enfant.

Ces brochures sont disponibles à l'ONE, à l'IBSR ou sont téléchargeables sur le site internet [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be)

## SUR LES VACCINATIONS ET POUR TOUTES INFORMATIONS RELATIVES À VOTRE SANTÉ EN VOYAGE

L'asbl Question Santé (02 512 41 74) publie annuellement la brochure « Passeport Question Santé ». Elle peut être obtenue gratuitement ou téléchargée sur le site internet [www.passeportsante.be](http://www.passeportsante.be).

## SUR LA KIDS-ID

L'autorisation parentale de sortie du territoire ou d'autres documents sont nécessaires pour voyager à l'étranger avec des mineurs.

Site [eid.belgium.be/fr/en\\_savoir\\_plus\\_sur\\_l\\_eid](http://eid.belgium.be/fr/en_savoir_plus_sur_l_eid)

Site [diplomatie.belgium.be/fr/services/voyager\\_a\\_l\\_etranger/informations\\_supplementaires/voyager\\_avec\\_des\\_mineurs](http://diplomatie.belgium.be/fr/services/voyager_a_l_etranger/informations_supplementaires/voyager_avec_des_mineurs)

## SUR LE SERVICE ALLO PARENTS

Site [www.alloparents.be](http://www.alloparents.be)





OFFICE  
DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be

**Editeur responsable**

Benoît PARMENTIER  
Chaussée de Charleroi, 95  
1060 Bruxelles

**Illustrations**

Nancy Delvaux

D/2016/74.80/30  
EDSBR0442

ONE.be

Avec le soutien de  
la Fédération Wallonie-Bruxelles  
et de la Loterie Nationale



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



Loterie Nationale