

conseils

pour un séjour réussi

enfant santé montagne



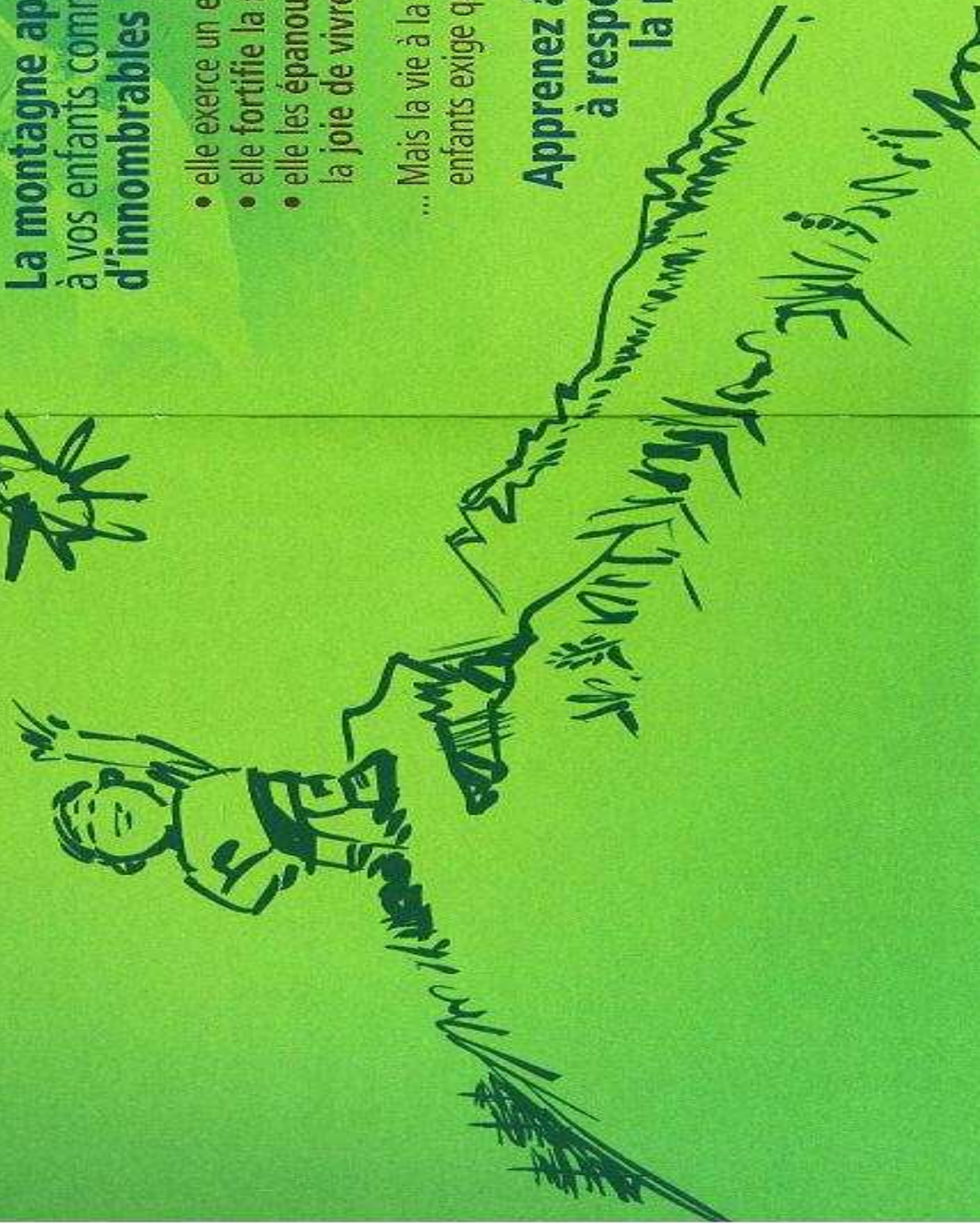


La montagne apporte à vos enfants comme à vous d'innombrables bienfaits :

- elle exerce un effet tonifiant remarquable.
- elle fortifie la santé de vos enfants.
- elle les épanouit et leur donne la joie de vivre.

... Mais la vie à la montagne avec de jeunes enfants exige quelques précautions.

**Apprenez à vos enfants
à respecter et à aimer
la montagne.**



L'altitude et le jeune enfant

Le jeune enfant au cœur sain supporte bien l'altitude inférieure à 1500 mètres. L'adaptation à l'altitude est nécessaire à partir de 1500 mètres.

Ce sont les variations rapides d'altitude qui comportent des risques, surtout pour les oreilles en favorisant l'apparition d'otites.

Eviter de prendre le téléphérique avec un nourrisson

L'enfant de moins de 2 ans :

Ne pas l'emmener en randonnée ni le faire coucher en refuge au dessus de 2000 mètres car l'altitude aggrave les pathologies pulmonaires.

L'enfant de plus de 2 ans :

Prévoir une adaptation préalable de 3 à 5 jours en altitude intermédiaire (entre 1500 et 2000 mètres) avant de l'emmener en randonnée et en refuge au dessus de 2000 mètres.

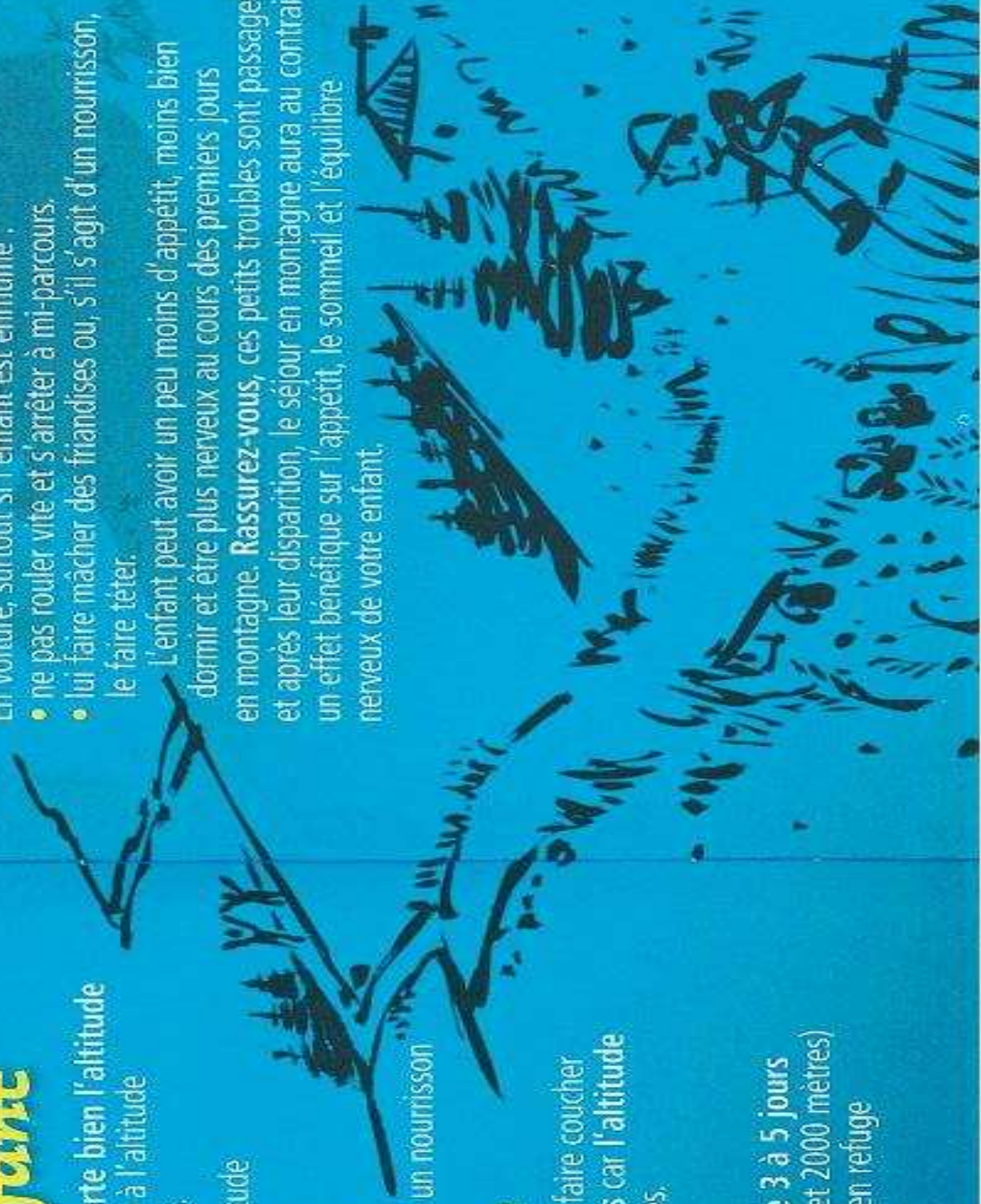
Les précautions à prendre :

En voiture, surtout si l'enfant est enrhumé :

- ne pas rouler vite et s'arrêter à mi-parcours.
- lui faire mâcher des friandises ou, s'il s'agit d'un nourrisson, le faire têter.

L'enfant peut avoir un peu moins d'appétit, moins bien dormir et être plus nerveux au cours des premiers jours

en montagne. **Rassurez-vous**, ces petits troubles sont passagers et après leur disparition, le séjour en montagne aura au contraire un effet bénéfique sur l'appétit, le sommeil et l'équilibre nerveux de votre enfant.



Le soleil et la montagne

En montagne, le soleil est beaucoup plus ardent qu'en plaine. Il est nécessaire de protéger la peau et les yeux des enfants contre les rayons ultraviolets, surtout sur la neige (réverbération accrue) et même par temps couvert.

Comment protéger la peau ?

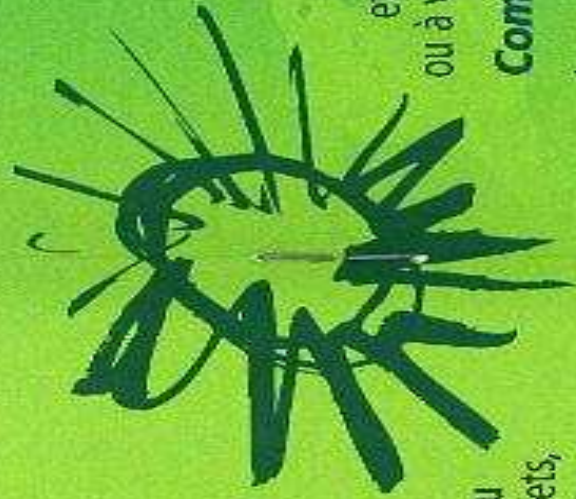
Pour éviter le coup de soleil, il faut :

- éviter l'exposition au soleil entre 11h et 16h.
 - exposer les enfants progressivement.
 - porter un vêtement en coton léger qui protège bien mieux qu'un écran solaire.
 - choisir une crème solaire de coefficient 20 minimum aux UVB : selon le type de peau, un indice supérieur peut être nécessaire. L'écran total n'existe pas. Renouveler les applications de crème solaire toutes les deux heures.
- Le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter le temps d'exposition.

Attention certains médicaments augmentent la sensibilité de la peau au soleil. Si votre enfant suit un traitement, consultez la notice des médicaments et demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Comment protéger les yeux ?

Les yeux, comme la peau, sont très sensibles aux rayons ultraviolets du soleil et il faut absolument les protéger par des verres filtrants. Si l'enfant porte déjà des verres correcteurs, vous pouvez utiliser des montures adaptables sur les lunettes habituelles ou des verres photochromiques.



promenades et randonnées

Le porte-bébé ou siège portable est commode pour promener l'enfant de 1 à 3 ans sur le dos d'un adulte, mais :

- l'enfant de moins de 2 ans ne doit pas être emmené en randonnée au dessus de 2000 mètres.
- l'effort de portage ne réchauffe que le porteur et l'enfant, immobile, se refroidit vite si l'air est frais ou s'il y a du vent. L'été attention aux coups de soleil.

L'enfant plus grand, qui marche, doit surtout être bien chaussé :

- chaussures à semelles crantées et à tiges montantes et si possible, déjà faites aux pieds de l'enfant.
- pas de bottes, de sandalettes ou d'espadrilles sur les sentiers.

A prévoir :

- un chapeau, des vêtements chauds (pull, anorak..).
- un vêtement imperméable (poncho).

Même si le temps en montagne est très beau au moment du départ, les variations de température sont rapides et les orages arrivent vite.

L'effort physique, le froid augmentent les besoins en énergie. L'effort, le soleil, le vent, augmentent les pertes d'eau. Le jeune enfant a moins de réserve que l'adulte.

Il est donc indispensable de :

- le faire manger et boire plus souvent, mais en petites quantités à la fois,
- boire avant d'avoir soif (la soif étant un signe de déshydratation).

A la montagne comme à la campagne, éviter :

- de consommer cru les baies sauvages (myrtilles..) et autres produits cueillis près du sol,
- le contact avec les animaux sauvages (renards, chiens...) vivants ou morts,
- de boire les eaux des torrents ou des ruisseaux à proximité des habitations et des alpages.

en hiver

Le jeune enfant peut jouer en plein air, dans la neige, mais ses activités doivent être adaptées à son âge. Il suffit de prévoir des vêtements qui le protègent du froid, du vent, de l'humidité.

On peut donc conseiller :

- des sous-vêtements en coton,
- des chaussettes et un pull en laine,
- une combinaison ou un pantalon et un anorak,
- une cagoule plutôt qu'un bonnet, en laine ou en polaire (bien que synthétique, protège bien),
- des moufles plutôt que des gants,
- des bottes fourrées à semelles isolantes.

Le porte-bébé ne doit jamais être utilisé en hiver par grand froid (risques de gelures).

Le jeune enfant ne doit jamais être emmené sur les pistes, sur le dos d'un skieur, même si celui-ci est un champion !

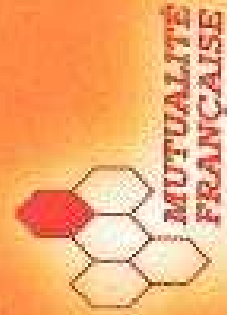
Humidifier l'air des logements (récipients d'eau, linges humides) : l'air chaud et sec favorise l'écllosion des rhinopharyngites et laryngites.





Document réalisé par le service promotion
de la santé de la **Mutualité Française Savoie**
Tél : **04 79 69 42 32**
Email : mut.savoie@wanadoo.fr
en partenariat avec l'**Association Départementale
d'Éducation Sanitaire et Sociale de la Savoie**.

CE DEPLIANT VOUS EST OFFERT PAR



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

SAVOIE



**SAVOIE
CONSEIL
GÉNÉRAL**

BUREAU DÉCROUTE, EMPLOI ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PEREPTS DE SAVOIE

État

Conseil Général

CAF

