

CONSEILS POUR LES VOYAGES



Soleil

- Éviter soleil **11h–16h**.
- Bébé : jamais dans un porte-bébé au soleil > 15–20 min.
- T-shirt anti-UV obligatoire < **3 ans**.
- **Pas de filtres chimiques avant 1 an** (octocrylène, oxybenzone, avobenzon, etc.) → Choisir uniquement des filtres minéraux : **zinc + dioxyde de titane : Ultrasun Baby Mineral SPF 50**
- Crème solaire **SPF 50**, dès 12 mois → réappliquer toutes les 2 h et après baignade.
- Boire **1,5 x plus** que d'habitude.



Moustiques

- Répulsif
- Exemple DEET 10-20 %
 - Icaridine dès **1 an : Anti-Brumm® Kids sensitive**
 - DEET 20–30 % dès **2 ans : Anti-Brumm Forte®**
- Moustiquaire imprégnée la nuit (même si climatisation) : **Nobite TEXTILE spray®**
- Vêtements longs le soir, couleurs claires, douche le soir avant repas et pas de parfums
- Éviter zones d'eaux stagnantes autour du logement.



Morsures / plaies

- **Ne jamais caresser chiens/chats singes** (risque rage).
- Tout contact léchage sur peau abîmée/morsure = **désinfection + consultation urgente**.
- Laver savon et eau courante 15 min
- Désinfection immédiate (chlorhexidine).
- Vaccin contre rage si zone endémique et particulièrement si par chien/chauve-souris
- Surveiller rougeur > 48 h → consulter.
- Éviter marcher pieds nus (oursins, parasites cutanés, parasites).



Diarrhée du voyageur

- Règle : **"Cook it, peel it, or forget it"**.
- Bouteilles scellées uniquement.
- Brossage dents → à l'eau minérale.
- Pas de piscines douteuses (risque infections cutanées et digestives).
- Réhydratation orale **immédiate** → Normolytoral®
- Éviter : glaces non industrielles, glaçons, crudités lavées localement, buffets.
- Perentérol® (Saccharomyces boulardii) mais efficacité modeste : 1 - 2 caps/j dès 6 mois 3-5 jours
- **Antibiotique uniquement si diarrhée fébrile ou sanglante** (azithromycine dose courte selon poids).



Asthme / allergies

- Toujours prendre **plan d'action écrit**
- Asthme : Ventolin® + cortico + inhalateur
- Anaphylaxie : **adrénaline auto-injectable** × 2+ Antihistaminique : Cetallerg® (cétirizine)



Petite pharmacie de voyage

- Paracétamol, Ibuprofène (dès > 6 mois)
- Chlorhexidine spray
- Pansements, compresses
- Répulsif moustiques : **Anti-Brumm® Kids sensitive, Anti-Brumm Forte®, Nobite Textile spray®**
- Normolytoral®
- Antihistaminique : Cetallerg® (cétirizine)
- Azithromycine selon destination et risque

