

Voyager en avion avec des enfants



Société
canadienne
de pédiatrie

English on page 51

Envisagez-vous de faire un voyage en avion avec votre enfant? Grâce à une bonne planification et à une bonne préparation, le vol vous semblera plus agréable à tous les deux.

Que devrais-je faire avant le vol?

Les règles relatives aux bagages à main changent souvent. Avant un vol, surtout si vous vous déplacez avec un bébé ou de jeunes enfants, informez-vous auprès de votre transporteur pour savoir ce que vous êtes autorisé à apporter à bord. Si votre enfant a des problèmes de santé, communiquez avec votre médecin pour savoir quelles mesures précises vous devez prendre avant le vol.

Les enfants qui voyagent à l'étranger doivent posséder une preuve documentée de vaccination, une liste de leurs problèmes médicaux et les coordonnées de dispensateurs de soins.

Quand mon enfant est-il assez vieux pour prendre l'avion?

Les voyages en avion ne sont pas recommandés pour les bébés de moins de sept jours. En effet, la pression de la cabine change souvent, et l'organisme du nouveau-né peut éprouver de la difficulté à s'adapter. Les politiques des transporteurs varient quant à l'âge minimal pour voyager. Il est donc préférable de vérifier auprès d'eux avant de faire des projets. Si votre bébé a moins de sept jours et qu'il doit prendre l'avion, parlez-en d'abord à votre médecin.

Comment puis-je éviter que mon enfant se blesse pendant le vol?

Les parents d'un bébé qui n'a pas son propre siège doivent tenir leur enfant sur leurs genoux de manière sécuritaire, selon les directives de l'agent de bord. N'utilisez pas de porte-bébé ou de siège frontal pour attacher votre bébé dans un avion. Les parents qui achètent un billet pour leur bébé peuvent apporter leur siège d'auto pour bébé avec eux, pourvu qu'il soit acheté au Canada et qu'il soit muni d'une étiquette de sécurité nationale indiquant qu'il est certifié pour être utilisé dans un avion.

Dans la mesure du possible, ne faites pas asseoir votre enfant au bord de l'allée afin d'éviter les blessures potentielles par les chariots de service, les passagers qui se déplacent et les mets ou les liquides chauds qui passent au-dessus d'eux.

Mon bébé aura-t-il mal aux oreilles pendant le vol?

Les fluctuations de la pression de la cabine peuvent être douloureuses, surtout pour les jeunes enfants, qui ont de petites trompes d'Eustache (un tuyau de l'oreille qui équilibre la pression). L'allaitement, le biberon ou la sucette peut soulager le bébé, surtout pendant le décollage et l'atterrissage. Une gomme ou des suçons peuvent soulager les enfants plus âgés. Si votre enfant se plaint d'avoir les « oreilles bloquées », faites-le expirer fortement en gardant la bouche fermée et en se pinçant le nez. Dans la mesure du possible, votre enfant ne doit pas prendre l'avion dans les deux semaines suivant une otite.

Mon enfant a le mal des transports. Que puis-je faire pour le soulager?

Certains enfants sont plus sensibles au mal des transports. Si votre enfant a déjà eu le mal des transports et qu'il a plus de deux ans, vous pouvez lui donner un médicament contre les nausées de 30 à 60 minutes avant le départ. Les effets secondaires incluent la somnolence et la sécheresse de la bouche.

Que dois-je faire si mon enfant se met à avoir la diarrhée?

D'ordinaire, la diarrhée est causée par un virus ou une bactérie. Dans de rares cas, elle peut être provoquée par un aliment consommé dans l'avion. La diarrhée provoque l'évacuation de l'eau et des sels minéraux. S'ils ne sont pas remplacés rapidement, votre enfant peut se déshydrater. Les parents de jeunes enfants doivent voyager avec une solution de réhydratation orale, qui contient un mélange bien précis d'eau, de sels et de sucre absorbés par l'organisme. Les solutions de réhydratation orale sont prémélangées. Si vous allaitez votre enfant et qu'il a la diarrhée, continuez de l'allaiter. Les médicaments en vente libre pour

Comment vous préparer à voyager en avion avec votre enfant

Consultez le médecin de votre enfant

- Votre enfant est-il en assez bonne santé pour voyager?
- Avez-vous besoin d'une lettre du médecin?
- Votre enfant a-t-il besoin de médicaments sur ordonnance?

Prenez contact avec le transporteur

- Précisez si votre enfant a besoin :
 - d'un repas spécial,
 - de matériel spécialisé (oxygène, fauteuil roulant).
- Précisez toute préoccupation en matière de santé (p. ex., si votre enfant est anaphylactique ou a d'autres graves troubles médicaux).
- Demandez si vous avez besoin d'une lettre du médecin pour transporter des médicaments ou du matériel (p. ex., des seringues).
- Réservez vos sièges (p. ex., sièges près de la cloison ou, si l'avion n'est pas plein, demandez que le siège adjacent demeure libre).

Prenez contact avec une clinique de voyage

- Selon votre destination, vous devrez peut-être faire vacciner votre enfant ou lui faire prendre des antibiotiques avant le départ.

Préparez-vous à la journée du voyage

- Si vous passez en revue les divers aspects du voyage, en incluant une visite de l'aéroport, certains enfants peuvent se sentir moins anxieux, surtout s'ils ont des troubles de comportement.
-

interrompre la diarrhée ne sont pas recommandés pour les bébés. Consultez votre médecin avant d'en donner à un enfant plus âgé. Pour éviter la transmission de germes nuisibles, lavez-vous souvent les mains et apportez un désinfectant pour les mains avec vous en voyage.

Que dois-je faire si mon enfant a des allergies alimentaires ou des besoins alimentaires spéciaux?

Si votre enfant a une allergie alimentaire, il devrait transporter une trousse d'épinéphrine (p. ex., EpiPen [DEY, États-Unis]) et des antihistaminiques, et porter un accessoire MedicAlert en tout temps. De nombreux transporteurs respectent les besoins alimentaires spéciaux si vous les en informez à l'avance. Si vous pensez que certains aliments proposés par le transporteur peuvent être dangereux pour votre enfant, apportez vos propres aliments avec vous. De nombreux transporteurs n'offrent plus d'arachides, mais certains passagers peuvent en apporter à bord. Si votre enfant a une grave allergie aux arachides, avertissez le transporteur et l'agent de bord. Si vous pensez que votre enfant a une réaction allergique

pendant le vol, avisez le personnel de bord et administrez l'EpiPen comme vous l'a appris votre médecin. Votre enfant pourrait souffrir d'une première réaction allergique pendant le vol. Vous aurez peut-être besoin d'une lettre de votre médecin pour transporter une EpiPen à bord. Informez-vous auprès du transporteur à l'avance.

Dois-je m'attendre à un changement de comportement de mon enfant pendant ou après le voyage en avion?

Il peut être difficile de calmer certains enfants pendant le vol, surtout s'ils ont des troubles de comportement. Vous pouvez apporter quelques objets (p. ex., livres, jouets, crayons de cire, musique) pour distraire votre enfant pendant le voyage. Évitez de donner un calmant à votre enfant, parce qu'il risquerait de souffrir de troubles respiratoires. Le fait de traverser des fuseaux horaires et de voler à haute altitude peut perturber le sommeil de certains enfants après le voyage. Tout devrait rentrer dans l'ordre au bout de quelques jours.

Si mon enfant a un problème de santé, les voyages en avion peuvent-ils aggraver son état?

Si votre enfant a un problème de santé, consultez votre médecin avant le voyage. S'il est très malade, votre médecin pourrait vous recommander de reporter le voyage.

Que dois-je faire si mon enfant a un trouble cardiaque ou pulmonaire?

Certains troubles médicaux exigent des examens avant le vol et des dispositions pour administrer de l'oxygène d'appoint. D'après les règlements de l'air fédéraux des États-Unis, les passagers ne sont pas autorisés à apporter leur propre oxygène à bord d'un avion. Si un médecin détermine que votre enfant souffre d'un trouble médical assez stable pour lui permettre de voyager en avion mais qu'il a besoin d'oxygène d'appoint, il faut prendre des dispositions auprès du transporteur au moins 24 heures à l'avance. Les parents ou les tuteurs doivent également s'assurer d'avoir de l'oxygène pendant les escales, au besoin.

Tous les transporteurs canadiens et américains interdisent le tabagisme à bord de leurs avions, mais certains transporteurs internationaux le permettent peut-être encore. Vérifiez les politiques relatives à l'usage du tabac de tous les transporteurs internationaux. La fumée de cigarette peut être nuisible pour votre enfant, surtout s'il a un trouble de santé comme l'asthme.

Un enfant qui souffre de graves troubles cardiaques doit voyager avec son électrocardiogramme (ECG) le plus récent. L'enfant qui a un stimulateur cardiaque doit voyager avec un ECG effectué lorsque le stimulateur est en fonction et lorsqu'il est hors fonction. La plupart des dispositifs de sécurité des aéroports ne perturbent pas les stimulateurs cardiaques.

Que dois-je faire si mon enfant est diabétique?

Avant de voyager, consultez le spécialiste responsable du suivi du diabète de votre enfant afin de revoir l'horaire d'administration et la dose d'insuline. Communiquez également avec le transporteur pour connaître les politiques relatives au transport de seringues et d'insuline (vous pourriez avoir besoin d'une lettre du médecin) et préciser que vous aurez besoin d'un repas pour diabétique (indiquez que votre enfant souffre de diabète de type 1). Puisque l'horaire des repas peut être perturbé, apportez vos propres collations à bord, connaissez les symptômes de votre

enfant et sachez comment traiter l'hypoglycémie (un taux de sucre trop faible). Votre enfant devrait porter un accessoire MedicAlert. N'oubliez pas d'aviser l'agent de bord que votre enfant est atteint de diabète de type 1.

Renseignements supplémentaires

- Association canadienne du diabète
<www.diabetes.ca/section_main/francais.asp>
- Association de médecine aéronautique et spatiale
<www.asma.org> (site en anglais seulement)
- Transports Canada
<www.tc.gc.ca/sujet/voyage/menu.htm>.
- « Les voyages en avion et la santé des enfants », un document de principes de la Société canadienne de pédiatrie rédigé par le comité de la pédiatrie communautaire <www.cps.ca>.

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

Les adresses Internet sont à jour au moment de la publication.

Cette information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.

Elle est aussi disponible dans Internet, à <www.soinsdenosenfants.cps.ca>.