

L'enfant en montagne

Conseils pour les moins de 3 ans

Comment le préserver des effets de l'altitude ?



S'adapter à la tolérance de l'enfant (1)

Au moindre doute, contacter le 15 ou un médecin sur place

1



Préparer son séjour :

- Choisir la station selon l'altitude (2) :
Inférieure à 2000 m pour les enfants de moins de 1 an
Inférieure à 2500 m pour les enfants entre 1 et 3 ans
- Consulter systématiquement un médecin spécialisé avant le séjour si pathologie aiguë ou chronique. (3)
- Prévoir une trousse à pharmacie. (4)
- Se renseigner sur le centre de soin le plus proche.

2

S'y rendre :

- Faire des pauses tous les 500 m de dénivelé.
- Favoriser la déglutition (tétine, tétées, biberon...).
- Réaliser des lavages de nez si inconfort de l'enfant.

3



Pendant le séjour :

- Contre-indication absolue au téléphérique chez l'enfant de moins de 1 an ou si pathologie aiguë/chronique, vigilance chez l'enfant de 1 à 3 ans. (5)
- Luge à partir de 12 mois & ski à partir de l'âge de la marche. Toujours avoir l'enfant sous encadrement et avec équipement (casque indispensable).
- Utilisation du porte-bébé contre-indiquée l'hiver. Privilégier la position ventrale de portage notamment chez l'enfant de moins de 6 mois.

4

Points de vigilance :



Soleil (6): Crème solaire indice 50 + lunettes cat. 3.



Froid (7) : Vêtements imperméables, bonnets, gants.



Hydratation : Proposer plus régulièrement à boire.



Humidité (8): Pas de surchauffage, humidifier l'air.



Couchage (9): Sur le dos, sans couvertures ni peluche.

5

Profitez de vos vacances !



Quelques précisions :

1. Symptômes aspécifiques : refus alimentaire, pleurs, troubles du sommeil, modification du comportement.
2. Limite proposée par les experts pour les enfants sans pathologie spécifique.
3. Pour les pathologies aiguës ou chroniques, se référer à l'article en référence pour plus de précisions. A titre d'exemple : cardiopathie, asthme, bronchiolite, otite.
4. Préconisations (liste non exhaustive) : Paracétamol, Sérum physiologique, Soluté de réhydratation oral, antiseptique, pansements, compresses, thermomètre, traitement chronique de l'enfant.
5. Contre-indication relative du téléphérique entre 1 et 3 ans, nécessitant une vigilance et préconisant un dénivelé maximum de 500 m ou un seul tronçon.
6. Vigilance accrue à couvrir les extrémités : gants sécurisés, chaussures imperméables, bonnet. Préconisation des 3 couches : une première peau, une couche chaude type polaire, une couche protectrice imperméable et coupe-vent.
7. Éviter le créneau de 14h à 16h. Baignade avec tee-shirt anti UV.
8. Augmenter l'humidité des pièces de vie.
9. Se référer aux recommandations de couchage de la Haute Autorité de Santé.

