

Vacances (page 1)

Partir en vacances avec un enfant cardiaque est tout à fait possible!
Une bonne préparation est la clé d'un séjour serein.



Avant de partir

Renseignements pratiques

- Vérifier la qualité des soins dans la région de séjour : pour une destination lointaine, parlez-en à votre cardiopédiatre, il pourra vous aider à trouver les hôpitaux spécialisés en cardiopathies congénitales.
- Contacter votre mutuelle pour connaître la couverture à l'étranger.
- Souscrire une assistance voyage si nécessaire.

Votre valise santé

Documents indispensables :

- Résumé du dossier médical
- Carnet ONE
- Copie de l'ordonnance avec le traitement
- Carte de prophylaxie de l'endocardite infectieuse (si concerné)
- Adresses des centres spécialisés à proximité du lieu de séjour
- Documents mutuelle et/ou assistance à l'étranger

Médicaments :

- Traitement en quantité suffisante (prévoir une marge)
- Boîtes d'origine (pour le passage des douanes)
- À ranger dans le bagage cabine (avion) : pour les sirops et les injections, une lettre du médecin doit les accompagner.

Vacances en avion

La majorité des enfants atteints de cardiopathie peuvent voyager en avion sans problème.
Cas particulier : chez les enfants présentant une cardiopathie congénitale complexe avec une forte désaturation, le voyage en avion peut être contre-indiqué. Parler en avec votre cardiopédiatre.

Conseils :

- Prévoir un certificat médical en anglais
- Prévoir les médicaments en bagage cabine

Vacances à la montagne

En règle générale, l'altitude n'est pas une contre-indication pour la plupart des enfants cardiaques.

Cas particuliers nécessitant prudence :

Pour les enfants atteints d'hypertension pulmonaire ou de pathologie complexe avec cyanose :

- Altitude maximale tolérée : 1500 mètres. À adapter selon la pathologie.
- Prévoir une montée progressive en altitude
- Surveiller les signes d'intolérance : essoufflement fatigant, maux de tête, lèvres bleutées

En cas d'urgence à l'étranger

Toujours avoir le numéro du cardiopédiatre accessible

Connaître le numéro d'urgence local du pays de destination

Avoir le dossier médical traduit en anglais si destination non francophone

Avec une bonne préparation, les vacances sont un moment de bonheur et de détente pour toute la famille. Bon voyage !

Consulter votre cardiopédiatre avant de partir.



Vacances (page 2)

Partir en vacances avec un enfant cardiaque est tout à fait possible!
Une bonne préparation est la clé d'un séjour serein.



Vacances au soleil

Les bienfaits du soleil

Une demi-heure de lumière solaire par jour suffit pour:

- Fabriquer de la vitamine D.
- Développer une ossature solide.

Précautions importantes

Certains médicaments cardiaques sont photosensibles : l'**Amiodarone** et l'**Hydrochlorothiazide**.

Si votre enfant prend l'un de ces médicaments, une protection solaire renforcée est conseillée (vêtements photoprotecteurs, crème solaire SPF 50 adaptée à l'âge)

Les bons gestes soleil :

Horaires:

- Éviter l'exposition entre 12h et 15h.
- Pas de soleil direct pour les bébés de moins de 2 ans.

Protection :

- Protéger la cicatrice (pansement ou vêtement)
- Porter des vêtements photoprotecteurs
- Appliquer une crème solaire SPF 50 adaptée à l'âge
- Réappliquer régulièrement la protection solaire
- Sécher l'enfant après la baignade avant de réappliquer la crème

Montrez l'exemple !
Vos enfants apprendront
ainsi les bons gestes dès le
plus jeune âge.

Hydratation : les règles d'or

Gestes quotidiens :

- Proposer régulièrement de petites quantités d'eau.
- Pour les nourrissons : augmenter les apports de lait si nécessaire.
- Toujours avoir une bouteille d'eau lors des balades.

À l'étranger :

- Eau en bouteille
- Pauvre en sodium et bicarbonates
- Pas d'eau gazeuse fortement minéralisée avant 3 ans
- Éviter les boissons sucrées (sirops, sodas, jus) : elles ne calment pas la soif

Vigilance renforcée si :

- Traitement avec diurétique ou hypotenseur
- Vomissements ou diarrhées
- Forte chaleur

Risque accru de déshydratation : contacter votre cardiopédiatre en cas de doute.

En cas d'urgence à l'étranger

Toujours avoir le numéro du cardiopédiatre accessible.

Connaître le numéro d'urgence local du pays de destination.

Avoir le dossier médical traduit en anglais si destination non francophone.

Avec une bonne préparation, les vacances sont un moment de bonheur et de détente pour toute la famille. Bon voyage !