

Partir en vacances avec un enfant asthmatique

Les conseils du Professeur Denis Charpin

Pour le jeune asthmatique et sa famille, les vacances doivent être préparées :

- Un point sur l'asthme de l'enfant doit être fait avant le départ avec le médecin.
- Dans quelle région aller ? Aucun lieu n'est interdit ; il faut juste tenir compte des particularités propres à chaque endroit.

La montagne : celui qui est allergique aux acariens sera mieux à des altitudes variant entre 1300 et 1800 mètres car les acariens sont rares à ces hauteurs. Par contre, si l'enfant est allergique aux pollens des graminées, il faudra tenir compte du décalage des saisons de pollinisation. Le maximum de pollen est en effet produit entre avril et mai en plaine mais décalé en juillet-août en montagne. La haute montagne est déconseillée (plus on est haut, plus l'air est froid, sec et l'oxygène rare).

La mer : en général, elle est bien tolérée sauf par ceux qui présentent des allergies prédominantes avec des moisissures ou lorsque le temps est humide.

Les plaines : il convient de s'informer sur les périodes de floraison et de pollinisation

Partir à l'étranger : il faut penser à se munir de papiers explicatifs rédigés si possible dans la langue du pays ou en anglais ; prévoir assez tôt les vaccinations et leurs éventuelles contre-indications ; prendre suffisamment de médicaments pour la durée du séjour et bien sûr, penser à la prise en charge éventuelle de soins prodigués dans les différents pays.

Il faut éviter les zones et villes dans lesquelles l'air est pollué.

Dans tous les cas, il convient d'emporter des housses anti-acariens quand l'enfant y est allergique, les médicaments, le peak-flow, les dernières ordonnances et un résumé de l'histoire de l'enfant écrit par le médecin comprenant les éventuelles contre-indications alimentaires et médicamenteuses.

Bonnes vacances !

