

Altitude et nourrissons

Comment faire pour aller en altitude ?

- On considère que jusqu'à 500 m il n'y a pas de problème.
Une gêne peut commencer à apparaître entre 500 et 1000 m.
Au-delà de 1000 m, il faut être très attentif au comportement du bébé qui peut pleurer, si ses oreilles sont douloureuses.
- Les arrêts sont recommandés d'autant plus que l'altitude augmente et que la montée est rapide.
- Il est très important de faire téter votre bébé au sein ou au biberon (de lait si c'est l'heure du repas ou d'eau).
La succion de la tétine est aussi intéressante, car elle entraîne une déglutition de salive.
Si vous-même vous éprouvez une gêne ou une douleur auriculaire, votre bébé lui aussi doit être gêné: arrêtez-vous pour le faire téter !

Bon a savoir !

A 2 mois, un bébé est autorisé à prendre l'avion, or la cabine des avions est pressurisée comme si l'on se trouvait à 2000 mètres d'altitude. Ceci signifie que votre bébé peut aller jusqu'à 2000m sans danger...

Quelles autres précautions prendre avec l'altitude ?

1- Problème de température :

- En été**, pas de problème de froid ! Les promenades à 2000 mètres sont autorisées et il faudra davantage se méfier des coups de soleil et de la chaleur: prévoyez crème solaire, chapeau, lunettes, boisson...
- En hiver**, se méfier aussi du soleil, et également du froid, d'autant plus que votre bébé, contrairement à vous, ne bouge pas...
Attention à la circulation dans les membres si vous utilisez un porte-bébé !
Réservez les promenades aux meilleures heures ensoleillées de l'après midi, mais limitez les sorties s'il gèle, et surtout s'il y a du vent.

2- Manque d'oxygène (hypoxie) :

- A 2000 mètres, l'oxygène diminue très légèrement. On ne ressent une gêne qu'à l'effort, et le bébé ne sera pas concerné.
Le MAM (mal aigue des montagnes) existe au-dessus de 3000 mètres (Pic de l'aiguille du Midi) : les signes sont très atypiques chez l'enfant et le nourrisson, il faut être très vigilant.

3- Barotraumatisme :

- Le barotraumatisme est dû à une variation rapide d'altitude et de pression (remontée mécanique, voiture): il se traduit par des douleurs de l'oreille et peut aller jusqu'à la perforation du tympan.
- Il est favorisé par les pathologies ORL (rhinopharyngite en cours, antécédents d'otites aiguës, otite séromuqueuse).
- L'exemple le plus typique est la douleur d'oreille provoquée par la descente très rapide du téléphérique de l'aiguille du midi à Chamonix.
- Il est conseillé de faire des paliers (500 mètres) et de donner à boire à votre enfant pour le faire déglutir et ainsi détendre ses tympans.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à contacter votre médecin du centre émanéa le plus proche de chez vous.