

Conseils pour voyager sans stress avec des enfants

Vous partez en vacances avec vos enfants ? Ils ne feront pas preuve de la même patience que vous et s'ennuieront rapidement, au risque de perturber le conducteur.

- Rouler de nuit présente un avantage certain car les enfants dorment. Rouler de jour nécessite de prendre quelques précautions élémentaires pour aider les enfants à mieux endurer le voyage et à moins se plaindre.
- Pour un long trajet, étudiez votre itinéraire à l'avance (ou pensez à votre GPS), rien n'est plus stressant que de devoir chercher sa route avec des enfants impatientes et fatigués ! Prévenez-les à l'avance de ce qu'il va se passer : où est-ce que vous allez, en combien de temps, les pauses prévues...
- Prévoyez un oreiller et une couverture pour chaque enfant afin qu'il puisse s'endormir le plus confortablement possible, et surtout n'oubliez pas les doudous, tétines...
- Garder à portée de main de quoi grignoter, boire, des mouchoirs, le sac à langer de bébé, les médicaments, des tenues de rechanges et aussi un sac à vomi (pour éviter le mal de voiture ne les faites pas voyager le ventre vide).
- Assurez-vous avant de partir que les bagages sont bien rangés et organisés afin qu'en cas de choc ou de freinage brutal, rien ne puisse venir cogner vos enfants.
- Vos enfants doivent rester attachés en permanence, pour des courts ou longs trajets, dans des dispositifs de retenue adaptés à leur âge.
- En cas de disputes ou chamailleries : demandez-leur de s'occuper chacun de leurs côtés. S'ils ne se calment pas, peut-être est-il l'heure de faire une pause ?
- Veillez à effectuer des pauses régulières pour gérer leur fatigue autant que la vôtre. En plus, beaucoup d'aires de repos proposent désormais des jeux et des activités qui permettent aux enfants de tout âge de se dépenser et se dégourdir. Et une pause-pipi est toujours la bienvenue...
- Occupez les enfants pendant le trajet en leur proposant des films, des jeux de poche, des devinettes et des charades, des livres, etc.
- Pensez à les hydrater régulièrement avec de l'eau tout au long du trajet. Pour les bébés, évitez d'emporter des biberons déjà faits. Il vaut mieux prévoir un thermos avec de l'eau chaude et constituer le biberon au moment où cela est nécessaire.
- Respectez l'ordre et les heures de repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) : et pourquoi pas emporter un pique-nique ? Vous verrez, vos enfants adoreront !

Pour aller plus loin : [Votre enfant est-il bien attaché en voiture ?](#)

© [Nadezhda1906-Shutterstock](#)