

Enfants à bord : la check-list des longs voyages

A peine le coin de la rue est-il dépassé que déjà, sur la banquette arrière, on demande avec insistance " quand est-ce qu'on arrive ? " Entre les pleurs, les disputes et le vomi, la route des vacances peut s'avérer longue, voire très longue, quand on voyage avec des enfants. Il est encore temps d'enranger astuces et conseils pour passer un voyage (presque) serein.

Le chemin des vacances peut être une parenthèse de gâteaux et de dessin-animés à volonté. Le prix à payer pour avoir la paix. Mais il est un point sur lequel il convient de rester intransigeant : la sécurité. " *Deux enfants sur trois ne sont pas ou sont mal attachés en voiture* ", déplore Emmanuel Renard, directeur de l'éducation et de la formation à l'association Prévention routière.

Les résultats de la vaste enquête menée par l'association Prévention routière en 2012 sont alarmants, 5,5 % des enfants ne sont pas du tout attachés (par exemple, un bébé dans les bras de sa maman), 38 % sont mal retenus (la ceinture est bouclée mais pas de rehausseur) et 22 % pourraient l'être mieux (la ceinture passe sous le bras de l'enfant, elle est distendue ou vrillée, entraînant en cas de choc des blessures plus graves). Toutes les règles concernant les dispositifs de retenue, selon l'âge et le poids sont consultables sur le site du ministère de l'intérieur, [ici](#). Si vous avez un doute sur l'utilisation de votre siège auto, n'hésitez pas à faire un petit cours de rattrapage (par exemple [ici](#)).

Et si on jouait au roi du silence... ?

Ne bâclez surtout pas le chargement de la voiture. Vous devez avoir l'essentiel à porter de main, histoire de ne pas se contorsionner dangereusement entre les sièges alors qu'on roule à 130 sur l'autoroute : de l'eau, des goûters, des lingettes, des doudous, des tétines... Les enfants en bas-âge se déshydratent vite en voiture, proposer leur de boire de l'eau toutes les 15 minutes (s'il dort, c'est à vous de voir...). Evitez de mettre des objets sur la plage arrière, en cas d'accident, ils deviennent de dangereux projectiles dans l'habitacle.

Les jours précédents le départ, il faut dire et redire aux enfants que cela va être long, que cela va durer longtemps. Sortez une carte, montrez-leur la maison, l'école et la destination de vacances. Plus ils seront associés en amont au voyage, moins ils seront pénibles (en principe). Faites-leur préparer un petit sac contenant des jeux pour la voiture. Pourquoi ne pas acheter une petite surprise qu'on ouvrira une fois à bord ? Pensez aux lecteurs DVD, aux comtes audio, aux jeux à faire ensemble : les devinettes, Ni oui -ni non, les charades, chansonnettes, mimes, feuille-papier-ciseau, leur faire compter les camions, les éoliennes, repérer les panneaux... Pour ceux qui manqueraient d'inspiration, on trouve des [blogs de parents](#) qui recèlent d'idées. L'important, c'est de varier les plaisirs. Un adulte peut s'installer à l'arrière pour assurer l'animation une partie du trajet - ou désamorcer des disputes, ou tenir le sac à vomi.

L'incontournable du voyage : le sac en plastique

Outre l'enfant impatient, l'enfant désœuvré, il y a l'enfant malade. Avec un interminable pic de 2 à 12 ans. " *Le mal des transports ou cinétose vient d'un déséquilibre de l'oreille interne, il est déclenché par des perceptions contraires : l'incohérence entre la vision d'un décor fixe (le siège, le livre...) et le mouvement ressenti par le corps. Un enfant qui dort n'est pas malade. Regarder le paysage défiler est la meilleure prévention* ", explique Dr Martine François, praticien hospitalier au service ORL de l'hôpital Robert Debré à Paris. L'enfant ne doit pas partir le ventre vide mais avoir mangé léger avec peu de liquides (ni lait, ni jus de fruits), être reposé. " *Il existe des traitements en fonction de l'âge de l'enfant, les plus efficaces sont de vieux médicaments, des antihistaminiques disponibles sans ordonnance et qui assomment un peu*, indique le Dr François. *Pour le reste, l'efficacité est toute relative mais cela permet aux parents de ne pas être démunis...*" Autrement dit, le médecin range du côté des placebos [les bracelets d'acupuncture anti-nausées](#), l'homéopathie, la tisane de gingembre, [le stick d'urgence mal au cœur](#) à appliquer sur le ventre... L'essentiel, c'est d'être convaincant vis-à-vis de l'enfant. Alors autant ressortir [les bons vieux remèdes de grand-mère](#) : le sparadrap sur le nombril, la branche de persil en pendentif... Préparez-vous malgré tout au pire, il existe des sacs jetables spécialement conçus pour transformer le vomi de la prunelle de vos yeux en gel sans odeur avec gant de toilette humide intégré ([Toly sickbag](#)). Si malheur est arrivé à côté, frotter la tâche avec du bicarbonate de soude pour éliminer l'odeur et faciliter ensuite le nettoyage.

Des aires d'autoroute aux airs de vacances

" *De manière générale, on doit s'arrêter 15 minutes toutes les deux heures. Avec des enfants, les pauses sont plus fréquentes. Il ne faut pas se donner d'heure d'arrivée et faire en sorte que le voyage, ce soit déjà les vacances* ", explique Emmanuel Renard. Le bon plan, ce sont les aires du réseau Vinci autoroute participant aux étapes estivales. [Repérez-les avant de partir](#). Trente aires sont animées, avec des espaces déjeuner, détente, bébé, sieste. Finis les pique-niques engloutis à même le bitume entre la voiture et la glacière, place aux chaises longues, poufs, cabanes pour farniente à l'ombre de grands arbres, parfois avec une berceuse. En plus des installations recelant de jouets, Vinci organise des activités autour du sport, de l'environnement. On peut faire de la voile, de l'escalade... Et les week-ends de chassé-croisé, les aires deviennent le théâtre de grands événements avec foot, pétanque, street art, concert, feux d'artifice. On peut aussi différer son départ, faire la route de nuit pour profiter au maximum de leur sommeil et éviter les bouchons. Mais gare à la somnolence. " *Le risque d'endormissement est le plus fort vers 1h ou 2h. Plutôt qu'une nuit blanche, il vaut mieux faire une étape ou partir à l'aube, conseille Emmanuel Renard. Pour les enfants, c'est déjà les vacances. On peut trouver un coin sympa, visiter un parc ou un château, de sorte qu'ils n'auront pas le sentiment d'être enfermés toute la journée* ". Et n'oubliez pas qu'avec les vacances, il y a l'aller, mais aussi le retour.