



Afin de faciliter votre séjour :

Si votre enfant est **enrhumé** avant de venir, consultez votre médecin/pédiatre pour déterminer si les oreilles ne sont pas atteintes. N'omettez pas **l'ordonnance et les produits** pharmaceutiques si prescrits. Nous ne pouvons poursuivre le traitement préconisé que si ces deux conditions sont réunies !

Lors de la **montée à la station**, surtout les tout-petits, faites boire votre enfant. La tétée ou la déglutition soulage la diminution de pression au niveau de l'oreille moyenne (prévention de l'otite traumatique). Réalisez des paliers tous les 500m au moins, surtout si votre habitation est en bord de mer ou en région parisienne : St Jean de Maurienne 500m d'altitude, après la bifurcation vers St Jean d'Arves (Pierre-pin 860m), à Combe Bérard 1025m, au chemin du Charvin (tailleur de pierres) 1075m, le virage avec une petite cabane en bois toute taguée 1125m, le premier tunnel 1295m. Ensuite vous atteignez St Jean d'Arves ou Saint Sorlin d'Arves. Nous sommes à La Chal à 1550m.

En altitude, **l'air est plus sec**. Pensez à augmenter les apports d'eau ou de lait, à **hydrater** la peau (surtout la peau atopique), à humidifier l'atmosphère où dormira votre enfant : vous éviterez ainsi, la persistance d'une éventuelle rhinopharyngite.

La thermorégulation et les sensations thermiques sont différentes chez l'enfant. L'enfant reste plus immobile que nous, et se refroidit plus vite. Il faut donc :

- couvrir systématiquement leur tête par un bonnet ou une cagoule (surface d'exposition au froid très importante chez l'enfant)

- protéger leur corps, leurs mains et pieds qui sont très vulnérables au froid en les équipant d'une **écharpe, de gants ou moufles, de bottes imperméables et fourrées** ainsi que de **vêtements** de sport d'hiver **adaptés** (meilleure circulation du sang), **imperméables, chaud, très chaud**. Comme ils adorent se rouler dans la neige et faire des bonhommes de neige, il faut prévoir **deux tenues complètes** (le temps de faire sécher).

Et le soleil ! Avec le temps radieux, il est indispensable de mettre de la **crème solaire** sur la peau sensible des enfants et leur faire porter des **lunettes de soleil adaptées** (de protection indice maximal).

Nous espérons avoir répondu à l'essentiel de vos interrogations de préparatifs de vacances à la neige. Le cabinet médical se situe à Saint Sorlin près de la pharmacie. Nous travaillons en étroite collaboration avec les médecins de ce groupe Médical des Arves (04 79 59 73 71) et Pharmacie des Arves, Résidence l'Ouillon, 73530 Saint Sorlin d'Arves.

*Nous vous souhaitons un **bon trajet**. Nous serons ravies d'accueillir vos « futurs montagnards ». Seule la **météorologie** reste indépendante de notre volonté !*

Petit memo pour un voyage agréable : n'oubliez pas un peu d'eau, des sandwiches, des jeux, la couverture, la pause toutes les deux heures et les chaines à neige ou équipements spéciaux.

Sur place les parents fournissent : repas, couches, affaires de change, doudou et tétine

Tout doit être noté !

Pour les repas :

Les compotes en gourdes sont transvasées dans un pot et proposée à la cuillère à tous les enfants

La structure n'autorise pas la consommation de boissons sucrées ni de bonbons

Les contenants en plastiques sont interdits depuis la mise en place de la loi Egalim : prévoir biberon en verre, tupperware en verre pour la réchauffe des repas (un pot de confiture fait largement l'affaire)

N'hésitez pas à nous contacter si besoin

Bonne préparation de vacances