

# VOTRE TOUT-PETIT AUX SPORTS D'HIVER

VOICI QUELQUES INFORMATIONS POUR RÉPONDRE À VOS  
QUESTIONS OU DISSIPER QUELQUES INQUIÉTODES.



## L'altitude

Il est souhaitable de monter lentement vers la station : entre 1000 et 1200m d'altitude, il peut y avoir des **risques d'otites** lors de variations brusque d'altitude.

Il est donc recommandé de rouler lentement, de faire des haltes, de le faire déglutir en lui proposant de boire ou de garder sa sucette dans la bouche, pour dégager ses tympans.



La haute altitude est à éviter pour le jeune enfant. La plus raisonnable est de rester à 1650m pour un enfant de moins de 1 an, à 1800m pour un enfant de 18 mois et surtout **ne pas aller au-delà de 2500 mètres.**



Sensible à l'altitude il va endurer plus qu'un adulte les petits signes révélateurs d'un début de **mal des montagnes** : Irritabilité, troubles de l'appétit, insomnie, désintérêt du jeu.



## Le froid

Températures négatives, vent glacé, neige... Autant de risques météorologiques qui peuvent être dommageables pour la santé des nourrissons.

Leur capacité d'adaptation aux changements de température n'est pas aussi performante que celui d'un enfant ou d'un adulte pour lutter contre le froid. De plus, le très jeune n'effectue pas d'activité physique lui permettant de se réchauffer et ne peut exprimer qu'il a froid.

Le froid rétrécit les vaisseaux sanguins, les extrémités des membres ne sont pas irriguées. Les mains et les pieds sont donc exposés aux engelures s'ils ne sont pas protégés.

**Ne partez pas avec un bébé faire du ski.**

Limitez les temps de promenade aux heures les plus clémentes (entre 11h et 16h).

Pour les promenades, il est préférable de mettre l'enfant dans un landau ou une poussette afin qu'il puisse bouger régulièrement pour se réchauffer. Pour les vêtements, il vaut mieux **superposer plusieurs épaisseurs**. Chaque couche d'air entre deux épaisseurs est isolante. Il est prudent de se munir d'une couverture d'appoint.



## Hydratation

En raison de la **sécheresse de l'air** et des besoins en eau du bébé : veillez à le faire **boire régulièrement**. Vous pouvez aussi mettre un bol d'eau ou un linge mouillé près des sources de chaleur pour humidifier l'air de sa chambre.



## Protection des yeux et de la peau

### PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

La peau et les yeux du bébé sont plus sensibles et plus exposés. **Les UV ne chauffent pas**. Il faut s'en méfier surtout en montagne lorsqu'il y a du vent, des nuages, de la réverbération.

**Attention à la réverbération du soleil sur la neige.**



## Protéger un bébé

Bonnet ou cagoule, lunette de soleil (enveloppantes, cat 3 ou 4), crème solaire (indice 50 toutes les 2 heures) et vêtements couvrants.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à demander conseil à l'équipe de la crèche ou à votre médecin.

