



DÉTENTE

Voyager avec un tout-petit

Les parents vous coachent !



YOUPI, C'EST LES VACANCES ! MAIS AVEC LE STRESS DU DÉPART, LES BAGAGES À BOUCLER, LES ENCAS À PRÉPARER, ET VOTRE TOUT-PETIT QUI N'AIME PAS TROP ÊTRE BOUSCULÉ DANS SES HABITUDES, VOUS COMMENCEZ À REDOUTER LA FAÇON DONT VA SE DÉROULER LE TRAJET JUSQU'À VOTRE DESTINATION... PAS DE PANIQUE : DES PARENTS GLOBE-TROTTEURS VIENNENT À VOTRE SECOURS.

Avec **Isabelle**, 37 ans, Hôtesse de l'air, maman de Lucien, 2 ans, Paris (75), et auteur du blog www.flying-mama.com

Lorsque vous n'avez qu'un enfant et que vous voyagez en couple, veillez à **demandez les 3 places sur les côtés** de l'avion, de façon à avoir un hublot, un milieu et un couloir. Si c'est un vol de nuit, vous serez plus tranquilles et pourrez plus facilement dormir ! A quatre, ça sera la rangée centrale, à moins d'être séparés. Si vous ne voulez pas que ce soit le cas, vous pouvez choisir vos places en vous enregistrant 30 heures avant le décollage, depuis chez vous, via Internet. Et surtout, **n'arrivez pas trop tard** à l'aéroport si vous ne vous êtes pas enregistrés à l'avance !

Au moment de la réservation du vol, lorsque vous l'effectuez sur internet, vous avez, suivant la compagnie, et s'il s'agit d'un vol long courrier, la possibilité de commander un repas enfant, s'il a entre 2 et 12 ans. C'est gratuit, et votre enfant sera servi en premier, ce qui peut être pratique s'il est encore petit. Sans compter que cela vous facilitera également votre propre repas !

Les bons plans de Flying Mama

- A l'embarquement, n'hésitez pas à vous présenter avec vos jeunes enfants de façon à être pré-embarqués. Cela vous permettra de prendre le temps de vous installer et surtout de familiariser vos enfants avec ce nouvel environnement.

“Si bébé a besoin de se défouler et de voir ce qui se passe pour se sentir à l’aise, faites-lui visiter l’avion !”

- Lors de notre dernier départ en vacances, nous avons apprécié les espaces dédiés aux enfants de l’Aéroport Charles de Gaulle. Mon fils de 2 ans s’est éclaté et bien dépensé dedans ! Arrivé dans l’avion, il avait beaucoup moins d’énergie et s’est endormi rapidement.
- Il y a également des poussettes en libre service au terminal E. Spartiates, mais bien utiles quand nos bras ne suffisent plus, pour une correspondance ou simplement pour l’attente avant l’embarquement.
- Certaines compagnies offrent, en plus des repas adaptés aux jeunes enfants sur commande, des petits cadeaux (jeu de sept familles, mini crayons de couleurs, memory, carnet de voyage, bavoir ou doudou pour les bébés). En dépannage, elles proposent également quelques biberons à disposition, ainsi que des couches (taille nouveau-né). Elles fournissent parfois du lait en quantité limitée. Le mieux étant de venir avec son propre lait en poudre, pour être certain d’en avoir suffisamment.

Vols long courrier : comment occuper son enfant ?

Si bébé a besoin de se défouler et de voir ce qui se passe pour se sentir à l’aise, faites-lui visiter l’avion ! Il n’y a pas de problème du moment qu’on respecte les consignes de sécurité. Le mieux, c’est de faire comme à la

maison et de ne pas se stresser, ce qui pourrait perturber encore plus l’enfant. S’il pleure, oubliez les gens autour et leurs regards réprobateurs, sinon, vous n’allez qu’accentuer votre stress et par conséquent les pleurs de l’enfant ! Gardez cependant en tête que l’avion n’est pas un environnement accueillant pour un enfant : il peut y avoir sur la moquette tout ce que vous trouvez par terre dans la rue. Le quatre-pattes n’est donc pas conseillé, et il vaut mieux lui faire porter des chaussures !

Ceci dit, depuis que les vols long-courriers proposent la vidéo individuelle à tous les sièges, les enfants éprouvent moins le besoin de crapahuter !

Emmener ses jeux (de petites tailles !) préférés est une bonne idée. Attention cependant : l’exiguïté des lieux fait qu’il y a souvent des pertes (feutres qui tombent de la tablette, petites pièces des Legos qui roulent sous les sièges...) Par contre, un impératif à garder en tête : l’enfant, s’il a plus de deux ans, doit être attaché sur son siège lorsque cela est demandé ! ●

En voiture !

Lorsque ma fille était plus petite, je lui donnais son doudou et sa tétine et conservais d’autres tétines et un doudou de secours afin de pouvoir vite la consoler sans qu’on ait à s’arrêter. Je prévoyais aussi un petit sac avec plein de petits jouets que je lui donnais au fur et à mesure, dès qu’elle commençait à se lasser du précédent. Il faut savoir cultiver l’effet de surprise ! Shanéa aime bien quand on met de la musique donc j’emmène quelques un de ses CD pour les moments où on ne capte plus la radio. Et lorsqu’elle commence à s’impatier, je sors un ou deux livres et chante avec elle quelques chansons. De précieuses minutes de gagnées ! La pause à mi-chemin fait du bien et on profite des aires de jeux pour pique-niquer quand le temps le permet. Enfin, j’emporte toujours une petite gourde, quelques gâteaux, des mouchoirs et une petite couverture.



Cécilia, maman
de Shanéa, 3 ans



Flashez ce code et retrouvez les meilleurs conseils d’Isabelle sur son blog www.flying-mama.com



Le train pour les débutants

Pour un voyage serein, je prépare un petit sac pour chacun de mes enfants avec des figurines ou des mini univers type Lego Friends ou Polly Pocket, un bloc de feuilles, une trousse et des coloriages. L'IPad est devenu le meilleur ami de nos voyages en train, que ça soit pour voir un film ou pour y faire des jeux. On s'amuse aussi tous ensemble à compter ce qu'on voit par la fenêtre (animaux, nuages, maisons). Bien sûr, on n'oublie pas les doudous et si l'excitation monte, on fait un petit « Roi du silence ». Si je voyage le soir, je glisse dans mon sac un livre de contes. Je prends soin de réserver auprès de la SNCF un compartiment, lorsque cela est possible ou bien un kiosque, quand nous sommes quatre. Et pour les grandes vacances, je recommande les wagons famille qui proposent des compartiments jeux. Et surtout, permettent de faire un peu plus de bruit sans se soucier de déranger les voisins !



Alexandra, 34 ans, assistante maternelle, maman de trois enfants, Orléans, (45) auteur du blog, <http://chouchkette.paroledemamans.com/index>

Top 5

des destinations de vacances avec un enfant en bas âge

Par Flying Mama

- 1 **Djerba, en Tunisie** : pas de décalage horaire, vol court, formule tout-inclus, mais températures élevées.
- 2 **La République Dominicaine**, en tout inclus : on ne pense plus à rien, pas de cuisine à faire, pas de ménage, piscine et mer assez chaudes pour y passer de longues heures.
- 3 **L'île Maurice** : destination idéale avec des tout-petits, car il ne fait pas trop chaud pendant l'été. Mais l'eau n'est pas très chaude non plus ! Peu de décalage horaire.
- 4 **La Réunion**, pour les mêmes raisons que l'île Maurice !
- 5 **La France**, en village de vacances avec des activités pour les enfants.



Privilégiez un endroit où la qualité des soins est acceptable si vous partez avec des tout-petits ou si vous êtes enceinte. N'hésitez pas à vous renseigner sur les conditions sanitaires et les éventuelles épidémies.

Que trouve-t-on dans le sac de la Super Maman Nomade ?

Par Flying Mama

Elle a, bien sûr, un sac bien organisé, et spécialement dédié à son enfant. Si celui-ci est petit, le sac doit tout le temps rester facilement accessible et comportera quelques couches, des lingettes, et un linge qui pourra servir de tapis à langer. Je conseille vivement de se munir d'un porte-bébé de voyage compact qui permet de libérer les deux bras de maman ou papa et d'endormir bébé rapidement avec un encombrement moindre. Certaines poussettes, très compactes, sont particulièrement adaptées pour les voyages en avion. A tout cela, je rajouterai des douceurs que l'enfant adore. Chez moi, ce sont les compotes et les chips qui aident à faire passer le temps dans le calme !



Les MUST HAVE du voyage

1 La poussette Yoyo, Babyzen, 359 €
Poussette la plus compacte jamais imaginée, la YOYO est la seule poussette compatible avec les recommandations pour bagages cabine. Idéale en ville et fantastique en voyage, cette poussette se plie et se déplie en moins d'une seconde et d'une seule main !
Poids plume de 5,8 kg, la YOYO se porte comme un sac avec sa bandoulière.

2 La poussette canne ZALEO, Natineo, 69 €
Grâce à cette poussette légère et compacte, vous pourrez promener bébé partout ! Un panier grand format vous permettra de transporter toutes les affaires de bébé dont vous avez besoin pour partir en promenade ! Côté confort, bébé sera confortablement installé dans le siège très confort et sécurisé par son harnais 5 points rembourré aux épaules.

3 Le porte-bébé 3 en 1 MyCarrier, Stokke, 159 €
Voici un porte-bébé qui grandit avec votre enfant, tout en restant très confortable et ergonomique pour vous et votre bébé. Il peut être utilisé dès la naissance et jusqu'à trois ans. Vous pouvez choisir de l'utiliser pour un portage ventral tourné vers vous ou vers l'extérieur et pour un portage dorsal. Il est garanti trois ans.

