

Petit mémo afin de faciliter votre séjour dans notre station de la Toussuire :

« Pour protéger les petits montagnards du soleil et du froid... »



L'enfant ne régule pas sa température de la même façon que l'adulte. Il reste ainsi plus immobile que nous, et se refroidit plus vite.

Il faut donc :

- Lui couvrir systématiquement la tête par un bonnet ou une cagoule
- protéger son corps, ses 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, imperméables et très chaud**.

Comme ils adorent se rouler dans la neige et faire de la luge, du ski et des bonhommes de neige, il est préférable de 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).

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

« Prendre soin des petites et grandes oreilles » :

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. 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 et le cœur de la station de la Toussuire se situe à 1750 m.

Nous espérons avoir répondu à l'essentiel de vos interrogations de préparatifs de vacances à la neige.

Petit mémo du cabinets médicale et urgences :

Médecin : Cabinet du Docteur Guerra 33(0)4 79 56 71 28/ (33)06 75 41 47 48

Parapharmacie : référence plan 122 Espace commercial de la Rue Blanche

Pharmacie : au Corbier (navette inter station gratuite) 33(0)4 79 56 72 74

Hôpital 33(0)4 79 20 60 20

Pompiers 18 ou 112 depuis un mobile

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 sandwichs, des jeux, la couverture, la pause toutes les deux heures et les chaines à neige ou équipements spéciaux

L'équipe du Pôle Enfance La Ruche de la Toussuire

