

Vivre au Congo

Le site des expatriés francophones au Congo

Venir avec un enfant

Écrit par Marie Bouyon



Récemment arrivée au Congo avec ma smala dont un bébé de 1 mois, je dédie ces quelques lignes aux anxieux parents (que j'étais il y a peu...) projetant une installation à Pointe Noire.

Quand partir avec un bébé ?

En transition entre deux expatriations, j'avais hâte de m'installer à Pointe Noire au plus vite après la naissance de mon bébé. Si la plupart des compagnies aériennes ne fixent **pas d'âge minimal pour prendre l'avion** (Air France « déconseille » de voyager avant le 7ème jour), notre pédiatre m'avait recommandé de **partir après la visite du premier mois**, ce pour quoi j'ai opté. Outre l'intérêt du bébé, cela semble être un minimum compte tenu des **délais d'obtention du passeport et du visa du bébé**.

À noter, le **vaccin contre la fièvre jaune** n'étant possible qu'à partir de 6 mois, il n'est pas nécessaire pour entrer au Congo avec un nouveau-né.

Le trajet d'avion s'est très bien passé ; il faut bien veiller à ce que **le bébé tête à l'atterrissage et au décollage** pour éviter les douleurs d'oreilles.

Adaptation du bébé... et des parents !

C'est une chance, le **décalage horaire** d'une heure maxi est très facile à absorber pour un bébé ! Pour ce qui est de l'adaptation au **climat**, alors que nous sommes arrivés au plus gros de la chaleur (en février) cela m'a semblé **plus facile pour mon bébé que pour moi**, celui-ci étant rassuré en milieu chaud. Après quelques jours un peu grognon, tout est très vite rentré dans l'ordre.

Grâce aux petites annonces postées par les familles sur le départ, j'ai pu trouver une **personne pour m'aider à la maison** avant même mon arrivée.

Autre message rassurant, les levées nocturnes m'ont semblé beaucoup plus douces qu'en France, la chaleur aidant !

Alimentation



Dès le premier mois, j'ai pratiqué un allaitement mixte. Pour ce qui est du **lait artificiel**, j'avais apporté une petite réserve du lait que j'utilisais (Picot épailis). J'ai été surprise de le trouver dans la première pharmacie où je suis entrée. **Les rayons lait maternisés sont plutôt bien fournis** et je n'ai à ce jour eu aucun problème d'approvisionnement

Tout comme beaucoup de personnes qui ne stérilisaient pas leurs biberons en France, j'ai préféré **faire bouillir mes biberons** au Congo. Les **stérilisateur**s au micro-onde semblent plus pratiques, il est possible d'en trouver à Pointe Noire.

Pour ce qui est des **biberons**, les supermarchés et pharmacies vendent des biberons et tétines (marques Tigex, Dodie et Avent notamment).

Pour les plus grands : un grand choix de petits pots

Couches



Certains français partent avec des réserves de couches pour trois ans ! Si vous avez de la place dans votre container, pourquoi pas, néanmoins, cela n'est pas vraiment nécessaire. **Les supermarchés vendent des couches jetables**. Evidemment comme pour tous les produits, elles sont plus chères qu'en France, pour une qualité parfois moins bonne à marques équivalentes. Si votre

enfant ne présente pas d'allergies particulières et que vous n'êtes pas trop exigeants sur la qualité, il n'est pas utile de se charger. Il en va de même pour les **lingettes**.

On peut trouver en pharmacie des **crèmes anti-rougeurs** (type mitosyl), ainsi que du **liniment oléocalcaire**.

Santé

Le **suivi médical** d'un enfant en bonne santé peut être assuré à Pointe Noire. Cependant **en cas de problème sérieux, il est vivement conseillé de rentrer en France** si on en a la possibilité. J'ai pu faire faire la visite du deuxième mois et des suivants par un médecin intervenant à domicile se déplaçant avec sa balance et sa toise. J'avais apporté de France mes vaccins en sac isotherme ne sachant pas ce que je trouverais sur place. Néanmoins les principales pharmacies de Pointe Noire vendent les vaccins ou peuvent les commander (certaines personnes doutent du respect de la chaîne du froid, toutefois mon médecin m'a rassuré sur ce point).

Paludisme



Le Congo était ma première expérience en zone impaludée, j'étais particulièrement préoccupée par cette question. Impossible de faire prendre une prophylaxie contre le paludisme à un nouveau-né, ce qui ne dispense pas des **mesures de prévention**, ni même d'utiliser des produits répulsifs. **Mon bébé dort donc sous moustiquaire et j'évite les sorties avec lui après la tombée de la nuit.** Certaines familles

choisissent de dormir avec la **climatisation à 20°C**, ce qui affaiblit la vigueur des moustiques. Il est possible de faire faire par un menuisier sur place des moustiquaires adaptées aux lits, ce qui est très confortable, ou d'en racheter à des familles qui partent, néanmoins cela prend toujours plus de temps que ce que l'on souhaite, il est donc prudent d'arriver avec une moustiquaire d'appoint pour le bébé.

Puériculture



Le choix d'**articles de puériculture** est faible à Pointe Noire et les prix sont élevés. Néanmoins, il est possible de trouver lit parapluie, siège-auto, chaise haute, stérilisateur.

Par ailleurs, les familles qui partent ou qui n'ont plus besoin de leur matériel cherchent souvent à le vendre.

J'ai été frappée en arrivant par le **peu de boutiques « à l'occidentale »** que compte Pointe Noire (accroc du shopping s'abstenir!), néanmoins, il y a des ressources cachées... J'ai par exemple été surprise de voir dans certaines boutiques une sélection de beaux **jeux éducatifs** (notamment marque Djéco).

Habillement



L'offre de vêtement est **extrêmement limitée** à Pointe Noire. J'avais pour ma part **prévu le stock de vêtements nécessaire** pour la durée du séjour, ce que je n'ai pas regretté. Il en va de même pour les **chaussures** des plus grands qui s'usent vite... J'ai entendu plusieurs amies raconter que leurs enfants ont dû passer quelques mois avec des chaussures trop justes en attendant un retour en France...

En conclusion, avec un enfant en bonne santé même très petit, on peut envisager sereinement une installation à Pointe Noire où la vie est agréable pour les familles expatriées. Globalement, on trouve tous les produits de première nécessité, néanmoins, il convient d'anticiper ses besoins et de prévoir un peu de stock car ce que l'on trouve aujourd'hui sera peut-être en rupture temporaire demain...