



Santé
Canada

Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Gardez les enfants à l'abri de la chaleur!

Protégez votre enfant de la
chaleur accablante



Les enfants courent un risque

Préparez-vous à la chaleur accablante

Surveillez de près la santé de votre enfant

Gardez votre enfant hydraté

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Canada

Protégez votre enfant de la chaleur accablante



Les enfants courent un risque

La chaleur accablante peut être dangereuse pour tous les enfants, surtout pour les bébés et les jeunes enfants.

Les maladies liées à la chaleur englobent le coup de chaleur, l'épuisement dû à la chaleur, l'évanouissement provoqué par la chaleur, l'œdème de chaleur (enflure des mains, des pieds et des chevilles), les boutons de chaleur (éruption miliaire) et les crampes de chaleur (crampes musculaires). Elles sont principalement causées par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud et elles peuvent occasionner, si elles ne sont pas évitées, des problèmes de santé à long terme, et même entraîner la mort.

Les enfants courent un risque

Préparez-vous à la chaleur accablante

Surveillez de près la santé de votre enfant

Gardez votre enfant hydraté

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Protégez votre enfant de la chaleur accablante



Préparez-vous à la chaleur accablante

Restez à l'écoute des prévisions météorologiques et des alertes locales afin de savoir quand prendre des précautions supplémentaires.

Si vous avez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne correctement avant le début de la saison de chaleur. Sinon, trouvez un endroit climatisé à proximité où vous pourrez vous rafraîchir pendant quelques heures durant une période de chaleur accablante.

Renseignez-vous sur les façons de garder votre foyer frais pendant la saison estivale. Par exemple, si vous demeurez dans une maison, plantez des arbres du côté où le soleil atteint la maison pendant la période la plus chaude de la journée.

Préparez-vous à la chaleur accablante

Surveillez de près la santé de votre enfant

Gardez votre enfant hydraté

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Protégez votre enfant de la chaleur accablante

Surveillez de près la santé de votre enfant

Demeurez à l'affût des symptômes des maladies liées à la chaleur, notamment :

- des changements dans le comportement (sommolence ou crises de colère);
- des étourdissements ou une perte de conscience;
- des nausées ou des vomissements;
- des maux de tête;
- une respiration ou un battement cardiaque rapide;
- une soif extrême;
- une miction moins fréquente avec une urine de couleur jaune foncé inhabituelle.

Si vous observez n'importe lequel de ces signes pendant une période de chaleur accablante, déplacez l'enfant **immédiatement** vers un endroit frais et donnez-lui des liquides, de l'eau de préférence. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même afin de pouvoir en produire en quantité suffisante.

9

1

1

Le coup de chaleur est une urgence médicale! Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement si vous vous occupez d'un enfant dont la température corporelle est élevée et qui est inconscient ou confus ou qui ne transpire plus.

En attendant de l'aide – **rafraîchissez l'enfant sans tarder en :**

- le déplaçant vers un endroit frais;
- appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements;
- l'éventant autant que possible.

Les enfants les plus vulnérables sont notamment ceux qui ont des difficultés respiratoires (asthme), des problèmes cardiaques, des problèmes rénaux, des incapacités physiques et mentales, des troubles du développement, de la diarrhée et ceux qui prennent certains médicaments. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si les médicaments rendent votre enfant plus vulnérable à la chaleur et suivez ses recommandations.

Surveillez de près la santé de votre enfant

Gardez votre enfant hydraté

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Protégez votre enfant de la chaleur accablante

Gardez votre enfant hydraté

La déshydratation est dangereuse. Donnez beaucoup de liquides frais à boire, surtout de l'eau, avant que votre enfant ait soif.



Rendez l'hydratation amusante : Laissez un verre coloré près de l'évier et faites penser à votre enfant de boire après chaque lavage de mains.



Rendez l'hydratation agréable au goût : Rendez l'eau plus attrayante en l'aromatisant à l'aide de jus de fruits naturels.



Rendez l'hydratation saine : Prévoyez une quantité supplémentaire de fruits et de légumes, car ils ont une teneur plus élevée en eau.



Intégrez l'hydratation à la routine : Encouragez votre enfant à boire de l'eau avant et après une activité physique.

Gardez votre enfant hydraté

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Protégez votre enfant de la chaleur accablante

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Habillez votre enfant avec des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.

Gardez votre demeure fraîche

- Si vous avez un climatiseur doté d'un thermostat, réglez-le à la température la plus élevée à laquelle vous êtes à l'aise (quelque part entre 22 °C [72 °F] et 26 °C [79 °F]), ce qui aura pour effet de réduire votre facture d'électricité et de vous apporter le répit nécessaire. Si vous avez un climatiseur installé à une fenêtre, rafraîchissez une seule pièce où vous pourrez vous rendre pour vous évader de la chaleur.
- Préparez des repas qui n'ont pas besoin d'être cuits au four.
- Empêchez le soleil d'entrer en fermant les volets, les rideaux ou les stores le jour.
- S'il n'y a pas de danger, ouvrez vos fenêtres la nuit afin de laisser l'air plus frais pénétrer dans votre foyer.



S'il fait extrêmement chaud dans votre demeure :

- **Évadez-vous de la chaleur** en passant quelques heures avec votre enfant dans un endroit frais. Cela pourrait être un secteur à l'ombre des arbres, une piscine, une aire de jets d'eau ou un endroit climatisé, comme un centre commercial, un magasin d'alimentation ou une bibliothèque publique.
- **Donnez un bain frais à votre enfant** jusqu'à ce qu'il se sente rafraîchi. Surveillez toujours votre enfant dans la baignoire.
- **Si vous utilisez un ventilateur**, gardez-le à une distance sécuritaire de votre enfant et faites circuler l'air dans sa direction.

Gardez votre enfant à l'abri de la chaleur

Évitez l'exposition à la chaleur intense

Évitez d'exposer votre enfant à une chaleur accablante lorsqu'il se trouve à l'extérieur

Réorganisez ou trouvez des solutions de rechange

Réorganisez ou planifiez vos activités à l'extérieur pendant les périodes les plus fraîches de la journée.

- Avant de sortir, vérifiez la Cote air santé (CAS) dans votre secteur, si elle est disponible – les enfants sont plus sensibles à la pollution atmosphérique, qui a tendance à atteindre des niveaux plus élevés pendant une période de chaleur accablante.
- Si vous êtes dans un endroit où les maringouins sont actifs, protégez la peau dénudée à l'aide d'un chasse-moustiques et suivez les directives du fabricant.

Ne laissez **jamais** des enfants dans un véhicule stationné ou à la lumière directe du soleil.

- Lorsque la température de l'air extérieur atteint 23 °C (73 °F), la température à l'intérieur d'un véhicule peut être extrêmement dangereuse – plus de 50 °C (122 °F).



Évitez de vous exposer au soleil

Gardez votre enfant à l'ombre et à l'abri du soleil à l'aide d'un chapeau à large bord qui permet la circulation de l'air ou sous un parasol.

- Les zones à l'ombre des arbres peuvent être jusqu'à 5 °C (9 °F) plus fraîches que les zones voisines.
- Si l'exposition au soleil est inévitable, employez un écran solaire avec un facteur de protection (FPS) d'au moins 15 et suivez les directives du fabricant. **N'oubliez pas que l'écran solaire protégera contre les rayons ultraviolets (UV) du soleil, mais pas contre la chaleur.**
 - N'appliquez pas d'écran solaire sur un enfant de moins de 6 mois.
 - Les écrans solaires et les chasse-moustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.

Protégez votre enfant de la chaleur accablante



Autres ressources

« Les bébés, les enfants et la prudence au soleil » de Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/sun-sol/babies_child-bebes_enfant-fra.php

« Votre enfant est-il en sécurité? » de Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-fra.php

« Vous et votre santé – Insectifuges » de Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/insect-fra.php

« Cote air santé » de Santé Canada et d'Environnement Canada

www.coteairsante.ca

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-954-5995
Télééc. : 613-941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2011

La présente publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Pub. SC : 110004 (Rév. 2011)
Cat. : H128-1/10-630F
ISBN : 978-1-100-96395-2