



# Dossier Canicule

Vous avez ou gardez un enfant de moins de 6 ans

## LA CHALEUR EXPOSE LES NOURRISSONS ET LES JEUNES ENFANTS AU RISQUE DE DÉSHYDRATATION RAPIDE ET AU COUP DE CHALEUR

Les enfants de moins d'1 an doivent être particulièrement surveillés et des mesures préventives sont indispensables

### 1/ Se préparer dès le début de l'été

- **Éviter que la chaleur ne pénètre dans votre logement:** vérifier que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent bien et/ou que vos rideaux isolent correctement des rayons du soleil.
- **S'assurer du bon fonctionnement de vos appareils ménagers:** réfrigérateur, congélateur, et se procurer, si cela est possible, un ventilateur ou un rafraîchisseur d'air.
- **Acheter un brumisateur d'eau**

### 2/ Précautions à prendre quand il fait très chaud

- **S'informer:** consulter la météo
- **Les sorties:** ne pas sortir les enfants pendant les heures les plus chaudes de la journée, entre 13h et 17h (horaire d'été). En cas de déplacement indispensable, sortir tôt le matin ou tard le soir, prévoir chapeau et lunettes de soleil de bonne qualité, crème solaire, ainsi que de l'eau en quantité suffisante pour toute la famille.
- **Préférer les vêtements** en coton, légers, amples, de couleur claire, et vêtir les enfants au minimum.
- **Rafrâchir l'enfant** par des linges mouillés, des brumisations et des bains ou douches fréquents.
- **Activités:** proposer des jeux calmes, des jeux d'eau, des activités aquatiques pour les plus grands.
- **Proposer des boissons fraîches mais non glacées,** régulièrement et par petites quantités, même en l'absence de soif. Privilégier l'eau nature ou éventuellement un soluté de réhydratation par voie orale (SRO). (Consulter votre pharmacien si nécessaire). Éviter les boissons sucrées et/ou gazeuses.
- **Proposer une alimentation** suffisamment salée, des repas légers et frais, maintenir la chaîne du froid et rester vigilant sur les mesures d'hygiène.
- **Profiter des périodes de rafraîchissement** pour aérer le logement.
- **À la moindre inquiétude,** penser à prendre la température de l'enfant et si nécessaire consulter votre médecin traitant.

### 3/ Attention aux accidents domestiques liés aux périodes de forte chaleur

#### NE JAMAIS LAISSER UN ENFANT SEUL SANS SURVEILLANCE

- en cas de fenêtre ouverte
- dans sa baignoire
- près d'un bassin, d'un plan d'eau dans un jardin public
- dans une voiture au soleil
- jouer en plein soleil

# Attention

Être attentif à la survenue des signes qui doivent alarmer

- une fièvre au delà de 39°C
- des troubles digestifs (vomissements, nausées, diarrhée)
- des modifications du comportement (somnolence ou agitation inhabituelle)
- des maux de tête
- une soif intense

**CONSULTER RAPIDEMENT VOTRE MÉDECIN**

Le coup de chaleur est une urgence médicale mettant en jeu le pronostic vital

- pour le nourrisson: fièvre à partir de 40°C, troubles de la conscience (somnolence, convulsions), refus ou impossibilité de boire, peau rouge et sèche
- pour le grand enfant: fièvre élevée, respiration rapide, crampes, maux de tête, nausées, vomissements, diarrhée, refus de boire

**APPELER SANS TARDER LE SAMU EN COMPOSANT LE 15**

En attendant

**DÉSHABILLER** complètement l'enfant et le rafraîchir avec des **LINGES HUMIDES**, le mettre dans une **PIÈCE FRAÎCHE**.



IL FAUT ÊTRE ATTENTIF DÈS QU'IL COMMENCE À FAIRE TRÈS CHAUD  
LES FEMMES ENCEINTES SONT EN EFFET PLUS VULNÉRABLES

Se préparer dès le début de l'été

- Éviter que la chaleur ne pénètre dans votre logement: vérifier que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent bien et/ou que vos rideaux isolent correctement des rayons du soleil.
- S'assurer du bon fonctionnement de vos appareils ménagers: réfrigérateur, congélateur, et se procurer, si cela est possible, un ventilateur ou un rafraîchisseur d'air.
- Acheter un brumisateur d'eau

Précautions à prendre quand il fait très chaud

- À la maison, se protéger de la chaleur en fermant les volets, les fenêtres, les stores et/ou les rideaux côté soleil. La nuit, ouvrir les fenêtres et aérer dès qu'il fait assez frais. Séjourner le plus possible dans la pièce la plus fraîche.
- Éviter tout effort inutile
- Si vous devez sortir, le faire le matin ou en fin d'après-midi, marcher à l'ombre. S'habiller légèrement, mettre un chapeau. Aller dans les lieux climatisés proches de chez vous. Emporter une bouteille d'eau et utiliser une crème écran total.
- Se rafraîchir régulièrement, avec un linge mouillé ou un brumisateur, le visage, le cou, sous les bras, les avant-bras, les jambes... Prendre plusieurs fois par jour une douche à une température qui vous procure un rafraîchissement.
- Boire de l'eau ou tout autre boisson non alcoolisée, même si vous n'avez pas soif et remplir tous les matins une bouteille d'un litre et demi d'eau (1,5l) que vous buvez par petites quantités tout au long de la journée.
- Éviter les boissons sucrées et celles avec de la caféine. Manger des laitages, des fruits... Maintenir la chaîne du froid et rester vigilant sur les mesures d'hygiène.
- Se reposer régulièrement, les jambes surélevées.

En cas de mal de tête, de gonflement (oedème), sensation de faiblesse, de vertiges, de fièvre, de contraction utérine inhabituelle,

**CONTACTER AUSSITÔT VOTRE MÉDECIN.**