

## **Adultes prenant en charge des nourrissons et des enfants (parents, éducateurs, enseignants)**

### **Mesures préventives en cas de canicule**

*Fiche rédigée à partir du plan national canicule*

#### **1. Repérer les risques de déshydratation et de coup de chaleur**

La chaleur expose les nourrissons et les jeunes enfants au risque de déshydratation rapide et au coup de chaleur : les enfants de moins d'un an sont particulièrement à risque et les mesures préventives sont indispensables.

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

#### **Les signes qui doivent alarmer :**

Les premiers signes du coup de chaleur associent une fièvre à 38°-39°C, une pâleur, une somnolence ou une agitation inhabituelle, une soif intense avec une perte de poids, des troubles digestifs.

1) appeler le médecin

2) déshabiller complètement l'enfant, le mettre dans une pièce fraîche, lui donner immédiatement à boire par petites quantités répétées, faire baisser la fièvre par un bain un à deux degrés au-dessous de la température corporelle.

#### **En cas de signes de gravité :**

Pour le nourrisson : fièvre supérieure à 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, nausée, vomissements, diarrhée, refus de boire

**appeler sans tarder le SAMU en composant le 15**

#### **2. Les mesures préventives**

##### Prévenir les risques de déshydratation :

- faire boire régulièrement des boissons fraîches, en plus du régime alimentaire habituel, même en l'absence de demande et tout au long de la journée, en aidant l'enfant à boire
- respecter le cas échéant les suppléments sodés prescrits par le médecin, utiliser pour les plus grands des aliments riches en sel et en potassium (\*)
- à l'intérieur, habiller l'enfant le plus légèrement possible (coton), ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil
- proposer des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle)
- si cela ne semble pas suffisant, mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateuse ou un aérosol d'eau (les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée)

Prévenir les risques liés à l'environnement :

**Durant la journée :**

- aérer les pièces, voiture, locaux et occulter les fenêtres exposées au soleil durant la journée,
- maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes (coller éventuellement des couvertures de survie),
- ne jamais laisser l'enfant seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée, même pour une courte durée,

**Durant la soirée :**

- provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

Prévenir les risques liés aux sorties et déplacements :

- éviter de sortir l'enfant à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson (moins de un an)
- en cas de sortie, le vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau,
- éviter les heures d'ensoleillement autant que possible,
- privilégier les espaces climatisés (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante), ombragés et frais (pas sous des verrières)
- prévoir d'emporter pour tout déplacement en voiture des quantités d'eau suffisante
- éviter les efforts physiques et les activités sportives
- utiliser abondamment de la crème solaire (écran total ou indice de protection élevé)

(\*)Alimentation riche en sel et en potassium

boissons riches en sel : jus de tomate, Vichy Saint-Yorre®, Vichy-Célestin®, Quezac®, Arvie® ou Badoit® ou bouillon de légumes froid.

aliments : 1 g de sel est apporté par

- 1 tranche de viande ou ½ tranche de jambon fumé
- 1 tranche de jambon
- 1 morceau de pain et du fromage
- ¼ de baguette

aliments riches en potassium :

- fruits secs (abricot, banane, raisins), cacao, légumes secs cuits,
- jus de fruits (tomate, d'orange)