



## ENFANT ET COUP DE CHALEUR



La chaleur expose les nourrissons et jeunes enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide. Ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que chez l'adulte...). Par ailleurs, ils ne peuvent pas accéder à des apports hydriques sans aide...

### 1) PREVENTION DES COUPS DE CHALEUR

#### a) Organisation matérielle

- Fermer les stores/volets la journée avant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure.
- Aérer le logement aux moments les plus frais, le soir tard, la nuit jusqu'au petit matin. Faire des courants d'air si possible.
- La journée, utiliser des ventilateurs en mettant des serviettes mouillées devant sans les poser directement dessus (attention à ne pas les laisser à la portée des enfants sans surveillance).
- Se replier au maximum dans la pièce la plus fraîche s'il y a..



#### b) organisation Individuelle

- A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche et les jeunes enfants en sous-vêtements.
- Eviter les sorties à l'extérieur pendant les pics de chaleur en particulier avec un nourrisson.
- Veiller à la qualité de l'alimentation (chaîne du froid).

## En cas de sorties

- Les vêtir le plus légèrement possible avec un vêtement ample, en matière respirante (coton, lin..), de couleurs claires en couvrant les parties exposées de la peau. Ne pas oublier le chapeau et l'ombrelle pour les landaus ou poussettes et enfin utiliser une crème solaire avec indice élevé.
- Ne pas laisser un enfant au soleil ou dans un véhicule fermé.
- Les rafraichir le plus possible (gant/linge mouillé, brumisateu. .).
- Les hydrater en leur donnant à boire régulièrement.
- Privilégier les endroits frais et/ou ombragés (parcs herbeux et arborés, centre commerciaux climatisés...).

## **PARTICULARITES**

Pour les enfants atteints de maladie chronique (asthme, mucoviscidose, maladie rénale ou cardiaque...), appliquer les recommandations spécifiques de son médecin.

## **II) SIGNES D'ALERTE**

Les premiers signes d'un coup de chaleur sont :

- fièvre
- pâleur / cernes
- somnolence ou agitation inhabituelle
- soif intense avec perte de poids
- couche sèche ou peu mouillée ou urines très foncées (concentrées)

→ **IL FAUT IMPERATIVEMENT :**

- mettre l'enfant dans un endroit frais.
- lui donner immédiatement à boire et régulièrement.
- faire baisser la température corporelle par un bain de 1 à 2 degrés en dessous.



## **III) SIGNES DE GRAVITE**

→ **IL FAUT IMMEDIATEMENT APPELER LE SAMU EN FAISANT LE 15 !!**



