

Pour plus d'information,  
consultez la page Web sur la chaleur accablante à [canada.ca](http://canada.ca)

# DEMEUREZ EN SANTÉ *dans la* CHALEUR

## GARDEZ LES ENFANTS À L'ABRI DE LA CHALEUR!

Protégez votre enfant de la  
**CHALEUR  
ACCABLANTE**



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada 



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

Publications

Santé Canada

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-954-5995

Télec. : 613-941-5366

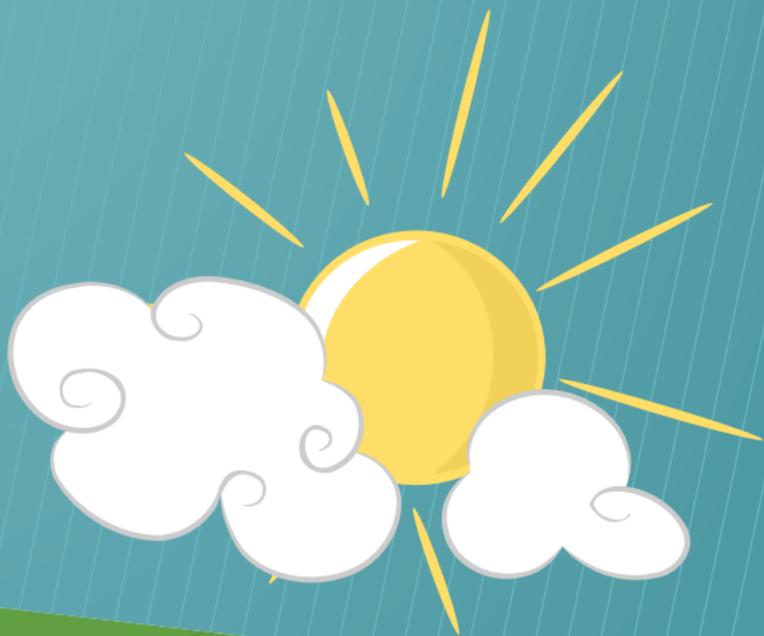
Courriel : [hc.publications-publications.sc@canada.ca](mailto:hc.publications-publications.sc@canada.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

**IMPRIMÉ** Cat. : H144-62/2020F  
ISBN : 978-0-660-31445-7

**PDF** Cat. : H144-63/2020F-PDF  
ISBN : 978-0-660-31444-0  
Pub. : 190131



# TABLE DES MATIÈRES

- 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 demeure fraîche
- Évitez l'exposition à la chaleur intense

# LES ENFANTS COURENT UN RISQUE

La chaleur accablante et les maladies liées à la chaleur sont particulièrement dangereuses pour les bébés et les jeunes enfants.

**Les maladies liées à la chaleur** comprennent 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 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 de développement, de la diarrhée et ceux qui prennent certains médicaments. Consultez votre médecin de famille ou votre pharmacien pour savoir si les médicaments de votre enfant augmentent son risque de maladies liées à la chaleur.



# PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR ACCABLANTE



Consultez régulièrement les prévisions et les alertes météorologiques locales afin de savoir quand il faut être particulièrement vigilant.

Vous pouvez même obtenir les prévisions et les alertes météorologiques officielles émises par le gouvernement du Canada directement sur votre téléphone en téléchargeant l'application **MétéoCAN**.

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

Découvrez comment garder votre maison fraîche pendant l'été et soyez prévoyant pour l'avenir. Par exemple, si vous vivez dans une maison, plantez des arbres du côté où le soleil frappe la maison aux heures les plus chaudes de la journée.

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,

**PRÉFÉRABLEMENT  
DE L'EAU.**



# SURVEILLEZ DE PRÈS LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT

Demeurez informés des symptômes des maladies liées à la chaleur, notamment :



des changements dans le comportement (somnolence 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 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!**

Si vous vous occupez d'un enfant dont la température corporelle est élevée, qui est inconscient ou confus ou qui ne transpire plus, **composez le 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement.**



# **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 du l'évier et faites penser à votre enfant de boire après chaque lavage de mains.
- 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.

## **EN ATTENDANT DE L'AIDE – rafraîchissez l'enfant sans tarder en :**



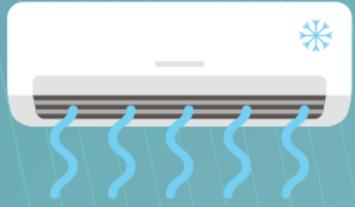
Le déplaçant vers un endroit frais;



Appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements;



L'éventant autant que possible.



# 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** et **26 °C**), 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.
- Bloquez le soleil en ouvrant les marquises et en fermant les rideaux ou les stores pendant la journée.
- S'il n'y a pas de danger, ouvrez vos fenêtres la nuit afin de laisser l'air plus frais pénétrer dans votre demeure.

## 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.

# ÉVITEZ DE VOUS EXPOSER À LA CHALEUR INTENSE

## 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.

S'il y a des moustiques ou des tiques dans votre région, protégez-vous en appliquant un insectifuge :

- utilisez un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine;
- suivez le mode d'emploi;
- chez les enfants de moins de 12 ans, n'utilisez pas un produit contenant du DEET quotidiennement pendant plus d'un mois;
- N'utilisez pas d'insectifuge contenant du DEET chez les nourrissons de moins de 6 mois. Servez-vous plutôt d'une moustiquaire quand les bébés sont dehors dans un lit de bébé ou dans une poussette.

**Ne laissez jamais** un enfant seul dans un véhicule stationné.

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



## ÉVITEZ DE VOUS EXPOSER AU SOLEIL

- Habillez votre enfant avec des vêtements amples, de couleurs pâles, faits de tissus qui permettent la circulation de l'air.
- Gardez votre enfant à l'ombre et à l'abri du soleil à l'aide d'un chapeau à large rebord 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.
- Limitez le temps que vous passez au soleil.
- Appliquez un écran solaire à large spectre offrant un **FPS d'au moins 30** et suivez le mode d'emploi.

**N'oubliez pas que l'écran solaire aide à protéger contre les rayons ultraviolets (UV), mais pas contre la chaleur.**

- Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet de l'utilisation d'écrans solaires sur les bébés de moins de 6 mois.
- Les écrans solaires et les chassemoustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.



## AUTRES RESSOURCES

« Vagues de chaleur » de Santé Canada  
[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/chaleur-accablante-vagues-chaleur.html)

« Conseils sur la sécurité au soleil pour les parents » de Santé Canada  
[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/conseils-securite-soleil-pour-parents.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil/conseils-securite-soleil-pour-parents.html)

« Votre enfant est-il en sécurité? » de Santé Canada  
[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite.html)

« Cote air santé » de Santé Canada et d'Environnement Canada [www.coteairsante.ca](http://www.coteairsante.ca)

« Vous et votre santé – Insectifuges » de Santé Canada  
[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sujet-pesticides/insectifuges.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sujet-pesticides/insectifuges.html)



