

# Fortes chaleurs, protégeons les tout petits !



Conseil Général de la Gironde

Embellir la vie *pour toute la vie*

Livret d'**information** et de **prévention**

Depuis 2004, le Conseil Général de la Gironde participe au Plan départemental de lutte contre les risques liés à de fortes chaleurs. Dans le cadre d'actions de prévention, cette brochure vous informe des **risques pour les jeunes enfants (0-4 ans)**. Une série de conseils vous est proposée pour les protéger à votre domicile ou en établissement collectif.



## Que peut-on faire ?

Avant tout se tenir informé des prévisions météorologiques et du niveau de vigilance afin d'organiser les mesures de prévention :

### → Pour l'enfant

- **L'habiller légèrement** avec un vêtement en coton de préférence et de couleur claire,
- **Le rafraîchir régulièrement** (petits bains ou douches à 35°-36° C maximum),
- **Humecter son visage** et les parties découvertes du corps,
- **Lui proposer des jeux d'eau** ou des **activités calmes**,
- **Le faire boire régulièrement**, en petites quantités, même en l'absence de demande.
- **Éviter les sorties** et déplacements pendant les heures les plus chaudes (11h à 17h).

Cependant, si vous devez sortir, n'oubliez pas un chapeau, de l'eau pour le faire boire et le rafraîchir, une crème solaire écran total pour enfant, car un coup de soleil peut survenir, même sans exposition directe.

*Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture.*



### → Pour l'habitation

- **S'équiper de thermomètres** pour l'intérieur et l'extérieur, et mesurer la température dans les pièces de vie et les chambres en particulier,
- **Occulter les fenêtres** et les portes vitrées exposées au soleil, au fur et à mesure de sa progression (volets, stores, panneaux, couverture de survie...),
- **Créer des courants d'air**, quand la température extérieure est inférieure à la température intérieure, et aérer la nuit,
- **Éteindre les lumières** et les **appareils sous tension** lorsqu'ils ne sont plus utilisés, **utiliser des ampoules basse-tension**,
- Les ventilateurs peuvent être une solution. Cependant, au-delà de 32° C, leur utilisation est déconseillée, car l'air chaud est brassé et dessèche les voies respiratoires,
- La climatisation ne devrait être installée qu'en cas d'insuffisance ou d'impossibilité à appliquer les mesures précédentes.

### → Et aussi...

Pour les établissements **d'accueil collectif**, quelques préconisations en plus :

#### Pour les enfants :

Les regrouper dans les pièces les plus fraîches, les découvrir, rappeler aux parents de fournir un chapeau et de la crème solaire écran total.

#### Dans les locaux :

- **Prendre les températures** dans les pièces de vie et les chambres avant l'accueil des enfants, avant la sieste de l'après-midi et au goûter,
- Si la sécurité le permet, **aérer** la nuit, sinon le matin pendant 1/2 heure avant l'accueil des enfants. Si possible, aménager les horaires de travail du personnel pour qu'une personne puisse arriver plus tôt,
- **Créer des courants d'air**, tant que la température extérieure est inférieure à la température intérieure, si les locaux le permettent, en assurant la sécurité des enfants.

## Quand protéger les tout petits ?

### Lorsque pendant plusieurs jours :

La température extérieure est  $\geq 20^{\circ}\text{C}$  la nuit  
 $\geq 35^{\circ}\text{C}$  le jour

La température intérieure est  $> 20^{\circ}\text{C}$  la nuit  
 $\geq 30^{\circ}\text{C}$  le jour

## Pourquoi ?

Le jeune enfant est d'autant plus sensible aux fortes chaleurs qu'il n'est pas encore en capacité de régler sa température corporelle, ni de manifester son malaise, ni de demander à boire.

Il risque un **coup de chaleur** et une **déshydratation**.

### → Signes du coup de chaleur :

- **Coloration** : rougeur plus ou moins importante
- **Modifications du comportement** :
  - Baisse du tonus,
  - Inactivité, somnolence, surtout chez les bébés, ou agitation excessive,
  - Caractère grognon, ou trop silencieux.

Si cette étape passe inaperçue, l'enfant peut se retrouver dans un état plus grave nécessitant une intervention médicale d'urgence et qui se manifeste par :

- De la fièvre,
- Une pâleur,
- Des troubles de la conscience,
- Une déshydratation.

### → Signes de la déshydratation :

La quantité d'eau contenue dans le corps humain est plus importante chez l'enfant que chez l'adulte, d'où un risque majoré de déshydratation, avec des conséquences plus graves.

#### Les premiers signes sont :

- La soif, que l'enfant ne peut pas toujours exprimer, et qui peut se traduire par des pleurs, une fatigue, un changement de comportement,
- La pâleur,
- La sécheresse de la bouche et de la langue.

