

Les règles d'or de la prévention en période de chaleur

Voici plusieurs mesures pour assurer la sécurité des enfants et des moniteurs en période de chaleur. Ces actions sont particulièrement importantes, car l'acclimatation des enfants à la chaleur prend plus de temps que celle des adultes. Leur risque de souffrir d'un problème de santé lié à la chaleur est donc plus grand.

Rafrâchir les enfants

- **Modérer** l'intensité et la durée des activités ;
- Privilégier les activités au **frais** ou à l'**ombre** ;
- **Offrir des moyens de rafraîchissement** :
 - Serviettes humides froides ;
 - Permettre aux jeunes de s'asperger d'eau (boyau, bouteille, vaporisateur, etc.) ;
 - Aller à la piscine, à la plage, aux jeux d'eau, etc.

Réduire les efforts

- **Modifier l'horaire** de manière à déplacer les activités tôt le matin (avant 10 h) ;
- Songer à **annuler** les activités sportives à l'extérieur, surtout celles où il faut faire preuve d'endurance ;
- **Réduire** la durée des activités et **allonger** les pauses ;
- **Éviter** toutes activités physiques pour les enfants qui souffrent de nausée, de diarrhée, de fièvre ou de maladie chronique (notamment : maladie cardiaque congénitale, diabète, fibrose kystique et asthme grave).

Bien hydrater les enfants

- **Boire suffisamment de liquide**. Il est recommandé de boire à intervalles réguliers, sans attendre d'avoir soif :
 - Pour les enfants de **moins de 12 ans** : 100 à 250 ml d'eau chaque 20 minutes ;
 - Pour les **adolescents** : jusqu'à 1 à 1,5 litres d'eau par heure.

Bon à savoir

- Optez pour de l'eau ;
- Boire du jus ou une boisson sportive diluée peut convenir ;
- Évitez les boissons sucrées et les boissons gazeuses, car elles peuvent contribuer à une hausse de la température corporelle.

La déshydratation pourrait augmenter les risques d'avoir un problème de santé lié à la chaleur.

À titre de rappel :

Ne **JAMAIS** laisser un enfant seul dans une pièce mal ventilée ou une voiture, et ce, **même pour quelques minutes**.

Pour en savoir plus sur les effets de la chaleur sur la santé : www.quebec.ca

Responsables de camps de jour

Attention aux effets de la chaleur!

Problèmes de santé causés par la chaleur	Les crampes de chaleur	L'épuisement par la chaleur	Le coup de chaleur URGENCE MÉDICALE
Signes et symptômes	<p>Premiers signes d'un problème de santé lié à la chaleur</p> <ul style="list-style-type: none">• Pas de fièvre;• Peau moite;• Contractions douloureuses des muscles.	<p>Symptômes plus graves</p> <ul style="list-style-type: none">• Température élevée (moins de 40 °C/104 °F);• Peau pâle, froide et moite, sueurs;• Moins d'urine, plus foncée;• Bouche sèche, soif intense;• Mal de tête;• Nausées ou vomissements;• Faiblesse, fatigue;• Vertiges, étourdissements.	<p>En plus des symptômes de l'épuisement par la chaleur, on peut retrouver:</p> <ul style="list-style-type: none">• Température très élevée (40 °C/104 °F et +);• Peau sèche, rouge et chaude, sans sueur;• Confusion, désorientation;• Changement d'état: agitation, agressivité, maladresse, mauvaise coordination, somnolence;• Vision trouble;• Convulsions;• Perte de conscience, coma.
AGIR rapidement	<ul style="list-style-type: none">• Placez le jeune au repos dans un endroit frais;• Réhydratez le jeune en le faisant boire souvent;• Au besoin, appelez Info-Santé (811).	<ul style="list-style-type: none">• Placez le jeune au repos dans un endroit frais;• Ne pas le laisser seul;• Donnez-lui à boire par petites gorgées;• Appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin.	<ul style="list-style-type: none">• Appelez le 911 immédiatement, puis les parents;• Placez le jeune au frais, dévêtissez-le, éventer énergiquement sa peau et mouillez son corps à l'eau fraîche, en attendant l'ambulance;• Donnez-lui à boire par petites gorgées. Ne faites pas boire le jeune s'il est inconscient.

Quand il fait **très chaud**, plus l'activité physique est prolongée, plus le risque d'avoir des **problèmes de santé** augmente. En tout temps, n'hésitez pas à **réévaluer l'exposition à la chaleur** des enfants/participants et à **adapter les activités** en conséquence, voire les cesser.

Pour en savoir plus sur les effets de la chaleur sur la santé : www.quebec.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 