Protégeons les tout petits des fortes chaleurs

Livret d'informations
et de prévention



gironde.fr/canicule

Gironde
LE DÉPARTEMENT

Depuis 2004, le Conseil départemental 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.

Quand protéger les tout petits ?

Lorsque pendant plusieurs jours :

- La température extérieure est **≥ 20°C la nuit ≥ 35°C le jour**
- La température intérieure est **≥ 20°C la nuit ≥ 30°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 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 sécheresse de la bouche et de la langue,
  - La pâleur.

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, des lunettes de soleil, 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 h 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.

Rappel de vigilance !
Lorsque pendant plusieurs jours ...

- La température extérieure est **≥ 20°C la nuit ≥ 35°C le jour**
- La température intérieure est **≥ 20°C la nuit ≥ 30°C le jour**

Protégeons les petits.

Contact

Département de la Gironde
Direction de la Promotion de la Santé
Service PMI-Enfance
05 56 99 33 33 (poste 252.48)
dps-assmat@gironde.fr
dps-modacc@gironde.fr

Pour retrouver la liste des Maisons du Département des Solidarités :
gironde.fr/pmi

Numéros utiles

Météo France : 3250
Samu : 15
Pompiers 18

Département de la Gironde - DirCom - CID - imprim'vert® - juin 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique.

gironde.fr/canicule

Gironde
LE DÉPARTEMENT