

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide

Limitier les sorties des enfants

- Limitez les promenades et sorties pendant les pics de chaleur, particulièrement pour les enfants âgés de moins d'un an, toujours avec des vêtements légers, amples, de couleur claire, sans oublier un chapeau.
- Lors des déplacements en voiture, emportez des quantités d'eau suffisantes et ne laissez en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée.

Rafraîchir les enfants

- N'hésitez pas à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur, particulièrement pendant le sommeil.
- Aérez les pièces et occulitez les fenêtres exposées au soleil durant la journée (attention : pour éviter les défenestrations accidentelles d'enfants, ne laissez jamais un enfant seul près d'une fenêtre ouverte ou sur un balcon).
- Proposez des bains fréquents dans la journée (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle). Attention pour éviter les noyades accidentelles d'enfants, ne laissez jamais votre enfant seul sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine.

Faire boire les enfants

- Proposez-lui à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif.
- La nuit, proposez-lui de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.
- Donnez-lui des fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, des légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée).
- Proposez des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.

Quels sont les signes qui doivent alarmer chez les enfants ?

Symptômes :

- Signes du coup de chaleur tels que fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids.

Que faire ?

- Placez l'enfant dans une pièce fraîche, donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire ;
- Faites baisser la fièvre par un bain, un à deux degrés au-dessous de la température corporelle ;
- En cas de troubles de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de coloration anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40°C, appelez sans tarder le SAMU en composant le 15.

En cas de pollution associée à une forte chaleur, le risque est-il plus grand pour les enfants ?

Comme pour les adultes, les pics de pollution peuvent représenter un risque d'aggravation de l'état de santé des enfants.

Les symptômes pouvant survenir à cette occasion sont les suivants :

- Toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

Que faire ?

- N'hésitez pas à prendre un avis médical. Ces pics de pollution pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants non mise en évidence jusque là.

Enfants asthmatiques

- Signalez votre enfant aux responsables de la structure qui l'accueillent (école, club sportif, de loisirs, de vacances).
- En milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé