

**I-2-4 FICHE DESTINEE AUX PERSONNES PRENANT EN CHARGE DES ENFANTS
(ENTOURAGE, BENEVOLES OU PROFESSIONNELS NON SOIGNANTS OU PAIRS
AIDANTS OU ASSOCIATION PATIENTS/PROCHES)**

MESSAGES CLÉS

Avant l'été

1. Assurez- vous de disposer du matériel nécessaire à la protection des enfants vis-à-vis de la chaleur (brumisateurs, ventilateurs notamment) et d'un thermomètre médical (non frontal).
2. Si les enfants dont vous avez la charge ont des problèmes de santé et/ou qu'ils prennent régulièrement un (des) médicament(s), renseignez-vous auprès de leur médecin sur les précautions complémentaires à prendre.

Pendant une vague de chaleur

1. Gardez les enfants dans une ambiance fraîche.
2. Ne laissez pas un enfant dans un endroit surchauffé ou mal ventilé même pour une courte durée.
3. Évitez de sortir aux heures chaudes de la journée.
4. Proposez régulièrement à boire.
5. Consultez sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant.

La chaleur expose les nourrissons et les enfants à un risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ce risque du fait de leur jeune âge et ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

AVANT L'ETE

- S'assurer de la possibilité d'occulter les fenêtres pour éviter l'exposition au soleil (baisser les stores, fermer les volets, les rideaux)
- S'assurer de la possibilité de faire des courants d'air
- Voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est envisageable
- S'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur
- S'assurer de disposer de brumisateurs et ventilateurs
- Vérifier que le ventilateur ou le climatiseur fonctionnent
- S'assurer d'une disponibilité en quantité suffisante de vêtements adaptés (légers, amples)
- S'assurer de disposer d'un thermomètre médical (non frontal).

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

a. Protéger l'habitation

Cf. recommandations grand public

Attention : pour éviter les défenestrations accidentelles d'enfants, ne laissez jamais un enfant seul près d'une fenêtre ouverte ou sur un balcon.

b. Protéger l'enfant

- à l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture),
- ne jamais laisser seuls les enfants dans une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée,
- éviter de sortir les enfants à l'extérieur pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson (moins de un an),
- prévoir d'emporter pour tout déplacement en voiture des quantités d'eau suffisantes,
- en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau.

c. Rafraîchir

- penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateur ou un aérosol d'eau,
- leur proposer des bains fréquents dans la journée.

Attention : ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine).

d. Faire boire

Faire boire régulièrement aux enfants de l'eau (et pour les plus grands, des boissons fraîches) en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

QUE FAIRE EN CAS DE PROBLEMES DIGESTIFS LORS D'UNE VAGUE DE CHALEUR ?

➤ Votre enfant a la diarrhée

La perte d'eau (et de sels minéraux) due à la conjonction de la transpiration et de la diarrhée nécessite une réhydratation intense. Plus l'enfant est jeune, plus la déshydratation est rapide et peut engendrer un grave déséquilibre, mettant sa vie en danger, si ce déséquilibre n'est pas rectifié rapidement.

Réhydratez-le sans restriction en utilisant un soluté de réhydratation orale (SRO) si l'enfant est âgé < 2 ans, par des potages salés ou par toute autre boisson si l'enfant est âgé > 2 ans. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

➤ Votre enfant vomit

Essayer une réhydratation par petites quantités fréquentes. Si, malgré tout, les vomissements persistent, il faut immédiatement le conduire auprès d'un médecin (ou dans un hôpital) : la réhydratation est quasi impossible. Une perfusion peut être parfois nécessaire, si l'enfant a perdu plus de 10 % de son poids.

SIGNES D'ALERTE

- fièvre (température $\geq 38^{\circ}\text{C}$),
- respiration ou pulsations cardiaques rapides,
- somnolence ou agitation inhabituelle,
- soif intense avec une perte de poids (de plus de 5 %),
- urines moins fréquentes et plus foncées.

Si vous observez un de ces signes

- mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
- lui donner à boire (SRO), si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même,
- ne pas utiliser d'ibuprofène ou d'aspirine,
- consulter sans tarder auprès de votre médecin ou aux urgences.

NB : Le paracétamol est inefficace et possiblement délétère en cas de coup de chaleur. Néanmoins, il est plus fréquent que votre enfant ait de la fièvre pour une autre raison (virus par exemple) lors d'une vague de chaleur. Il est donc possible de lui donner une dose de paracétamol dans l'attente d'un avis médical qui confirmera ou non ce traitement.

SIGNES DE GRAVITE

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 39°C.

Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Fiches techniques pour tous
- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08