

FICHE 5.6 : PARENTS ET ASSISTANTS MATERNELS

INTRODUCTION

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

Les parents et les personnes ayant la garde de jeunes enfants doivent être attentifs à :

AVANT L'ETE

Architecture et matériel

- 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 sans risque de nuisance pour l'enfant,
- voir si un aménagement spécifique dans une pièce plus fraîche est envisageable, s'assurer du bon fonctionnement du réfrigérateur et du congélateur, vérifier que le ventilateur ou le climatiseur fonctionnent.

Organisation et fonctionnement

s'assurer d'une disponibilité en quantité suffisante de vêtements adaptés (légers, amples).

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Organisation, fonctionnement et matériel

- fermer les volets et les rideaux, baisser les stores tant que la température extérieure est plus élevée que la température intérieure; par contre, dès que la température extérieure baisse et devient inférieure à la température intérieure, ouvrir au maximum les portes et fenêtres et favoriser les courants d'air.

Conseils individuels

– se protéger

- 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 suffisante,
- en cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau.

– **se 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 (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle),
- les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

– **boire et manger**

- 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.

SIGNES D'ALERTE

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

- une fièvre,
- une pâleur,
- une somnolence ou une agitation inhabituelle,
- une soif intense avec une perte de poids.

Il faut :

- mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
- lui donner immédiatement et régulièrement à boire,
- faire baisser la fièvre par un bain un à deux degrés Celsius au-dessous de la température corporelle.

SIGNES DE GRAVITE

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 40°C.

Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.