



# Vaincre la chaleur

## Conseils pour protéger les enfants lorsqu'il fait chaud

### Le saviez-vous?

- La chaleur peut causer des troubles légers tels que des rougeurs et des crampes, mais aussi des coups de chaleur graves, voire mortels.
- Les enfants sont plus exposés aux blessures liées à la chaleur, car leur corps se réchauffe plus rapidement, se refroidit plus lentement et ils ne peuvent souvent pas reconnaître ou communiquer lorsqu'ils sont en danger.



### 5 choses que vous pouvez faire

#### 1. Organisez votre journée en fonction du soleil

Évitez de vous exposer directement au soleil lorsque son rayonnement est le plus fort (de 11 h à 15 h). Faites vos activités de plein air le matin et en début de soirée, lorsque les températures sont plus fraîches. Si vous devez être à l'extérieur, prévoyez des pauses fréquentes dans des endroits frais et ombragés et apportez beaucoup d'eau pour que tout le monde reste hydraté.



#### 2. Buvez beaucoup d'eau

Rappelez aux enfants de boire beaucoup d'eau avant, pendant et après les jeux à l'extérieur. Évitez les boissons sucrées ou contenant de la caféine, car elles peuvent aggraver la déshydratation.

#### 3. Portez des habits légers qui conservent la fraîcheur

Mettez à vos enfants des vêtements clairs et amples, faits de tissus qui laissent passer l'air, comme le coton. Privilégiez les chapeaux à large bord qui protègent la tête et le visage du soleil.



#### 4. Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture,

même une minute. La température à l'intérieur peut doubler en quelques minutes, ce qui expose les enfants à un risque important de coup de chaleur.

#### 5. Sachez reconnaître les signes de coup de chaleur chez les enfants

Les symptômes peuvent être maux de tête, vertiges, nausées et transpiration excessive. Pour les rafraîchir, dites-leur de jouer à l'intérieur puis donnez-leur des boissons fraîches et des serviettes mouillées.

**Les coups de chaleur constituent toujours une urgence médicale.** Si un enfant présente des symptômes plus graves tels qu'une température corporelle élevée, des signes de confusion, un arrêt de transpiration ou une perte de conscience, appelez immédiatement le 911.



Des informations supplémentaires sont disponibles sur le site Web de Santé Canada : [Événements de chaleur extrême : Comment se protéger des effets de la chaleur extrême sur la santé](#)