

## Le coup de chaleur

Vomissement, agitation inhabituelle, confusion, propos incohérents, signes d'agressivité, troubles d'équilibre ou perte de conscience, sont des signes d'un coup de chaleur. Cet état peut causer la mort en quelques heures. Toute personne constatant ces signes chez un enfant doit composer **LE 911 IMMÉDIATEMENT**.

En attendant de l'aide, rafraîchissez l'enfant sans tarder en :

- le **déplaçant vers un endroit frais**;
- **appliquant de l'eau froide sur des régions importantes de la peau ou des vêtements**;
- **lui donnant de l'air ou du vent**.

### Pour en savoir plus

Consultez le thème *Chaleur* au [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca) du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Inspiré de « *Gardez les enfants à l'abri de la chaleur!* » Santé Canada, 2011.

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

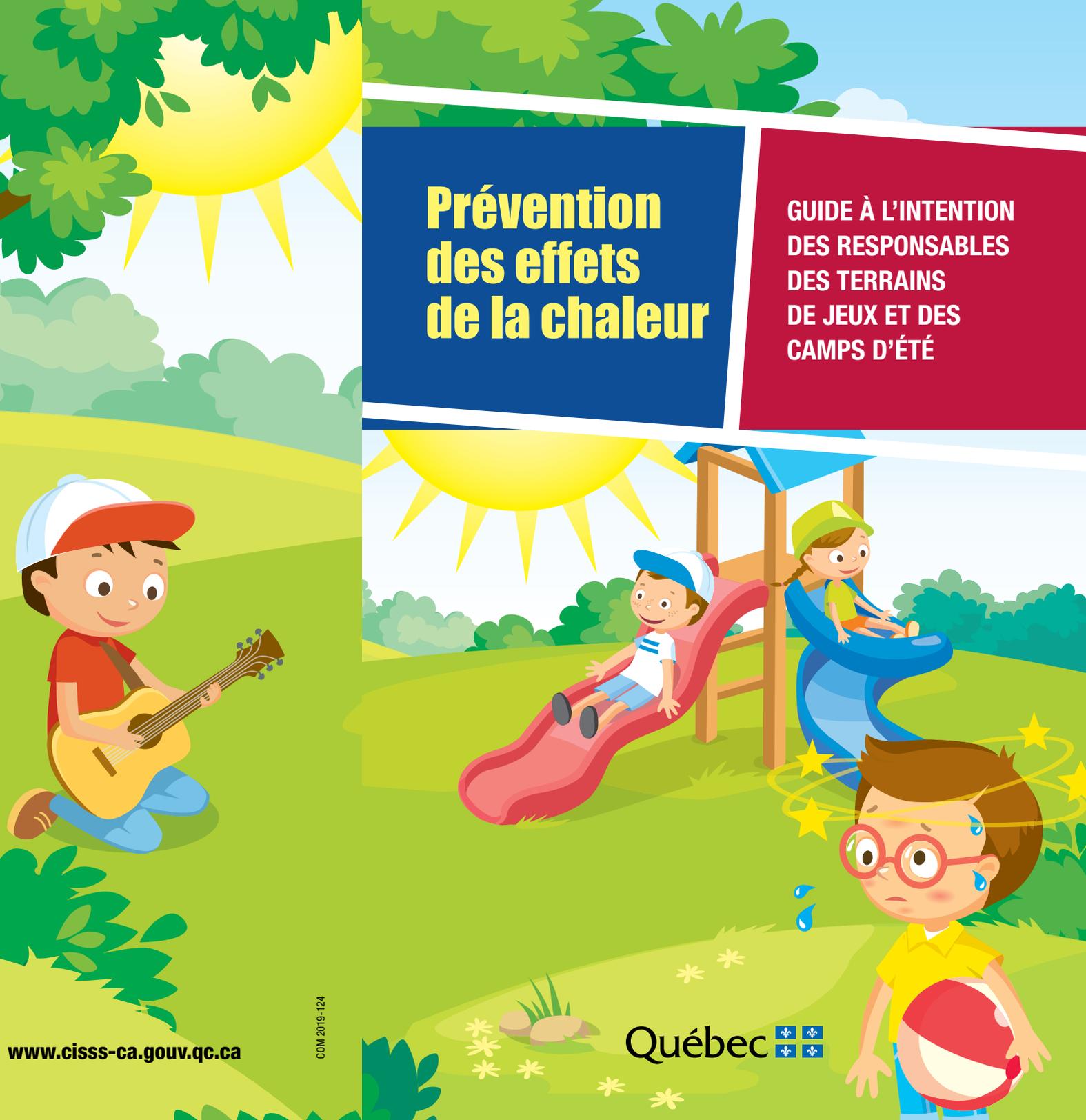
Québec 

[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

COM 2019-124

# Prévention des effets de la chaleur

GUIDE À L'INTENTION  
DES RESPONSABLES  
DES TERRAINS  
DE JEUX ET DES  
CAMPS D'ÉTÉ



Québec 

## Un avertissement de chaleur, c'est quoi ?

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur lorsque les prévisions indiquent que la température atteindra ou dépassera 30°C et que l'indice humidex atteindra 40 ou plus, pendant au moins une heure.

## Les enfants courent un risque

La chaleur accablante affecte tout le monde, mais les risques sont plus élevés chez les jeunes enfants. Les enfants les plus vulnérables sont notamment ceux qui ont des difficultés respiratoires (asthme), des problèmes cardiaques ou rénaux, des incapacités physiques et mentales, des troubles du développement, de la diarrhée, des infections, de la fièvre et ceux qui prennent certains médicaments.

## Les effets de la chaleur

Ils englobent le coup de chaleur, l'épuisement, l'évanouissement, l'enflure des mains, des pieds et des chevilles, les boutons de chaleur et les crampes. Ils sont principalement causés par une surexposition à la chaleur ou par un effort excessif par temps chaud.

## PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR LES ENFANTS EN PÉRIODE DE GRANDE CHALEUR

### Préparez-vous à la chaleur accablante

**Restez à l'écoute** des prévisions météorologiques et des alertes locales afin de savoir quand prendre des précautions supplémentaires et pour planifier les activités.

### Gardez les enfants hydratés

**La DÉSHYDRATATION est dangereuse.** Encouragez les enfants à boire souvent des liquides frais, surtout de l'eau, même en absence de sensation de soif, toutes les 20 minutes, en période de grande chaleur.

### Gardez les enfants à l'abri de la chaleur

Incitez au port de vêtements clairs et amples, de chapeaux à large bord.

Identifiez des sites ou des abris frais (ombre des arbres, endroits climatisés, piscine, aire de jeux d'eau) à proximité du terrain de jeux.

Modifiez l'horaire des activités physiques de manière à ce qu'elles soient tenues tôt le matin ou en fin de journée.

Limitez ou faites cesser, dans la mesure du possible, toute activité physique aux enfants qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques.

Annulez toutes les compétitions sportives à l'extérieur, particulièrement celles d'endurance.

### Protection contre les rayons UV et les piqûres de moustiques

Encouragez l'utilisation de crème solaire afin de diminuer les effets néfastes des rayons UV. Les écrans solaires et les chasse-moustiques peuvent être combinés en toute sécurité. Appliquez l'écran solaire en premier.

## SURVEILLEZ DE PRÈS LA SANTÉ DES ENFANTS

Demeurez à l'affût des signes et symptômes suivants :

- **des changements dans le comportement (somnolence ou crises de colère);**
- **des étourdissements;**
- **des nausées ou des vomissements;**
- **des maux de tête;**
- **une respiration ou un battement cardiaque rapide;**
- **une soif extrême.**

Si vous observez n'importe lequel de ces signes ou symptômes pendant une période de chaleur accablante, déplacez l'enfant **IMMÉDIATEMENT** vers un endroit frais et donnez-lui des liquides, de l'eau fraîche de préférence. Si vous avez des questions ou si l'enfant présente des symptômes persistants, **APPELEZ INFO-SANTÉ 811** ou consultez un professionnel de la santé.

