

# La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante

## Safety for Infants and Young Children During Extreme Heat

La chaleur et l'humidité peuvent augmenter pendant la saison estivale, donnant l'impression qu'il fait plus chaud qu'à la normale à l'extérieur. Les épisodes de chaleur accablante se produisent lorsque la chaleur et l'humidité dépassent les valeurs auxquelles on pourrait s'attendre lors d'une journée d'été normale.

Ces épisodes peuvent porter atteinte à la santé de tous, mais les nourrissons (de la naissance à 1 an) et les jeunes enfants (de 1 à 5 ans) peuvent présenter un risque plus élevé.

La chaleur peut s'accumuler à l'intérieur lorsque les températures extérieures sont élevées. L'exposition à une chaleur intérieure supérieure à 31 °C pendant de longues périodes peut être dangereuse. S'il fait très chaud chez vous, prévoyez d'aller dans un endroit plus frais si possible.

### Que pouvez-vous faire pour prévenir les maladies liées à la chaleur?

#### Restez dans un endroit frais à l'intérieur

- Faites fonctionner le système de climatisation si vous en avez un. Une température ambiante inférieure à 26 °C est sans danger pour la plupart des personnes.
- L'exposition à une chaleur intérieure supérieure à 31 °C pendant de longues périodes peut être dangereuse.
- Procurez-vous un thermomètre numérique d'ambiance, qui vous permettra de savoir quand votre logement devient trop chaud.
- Si vous ne disposez pas d'un espace climatisé dans votre logement, envisagez de séjourner chez des amis ou des membres de votre famille qui disposent de l'air climatisé si votre logement devient trop chaud.
- Prévoir des activités rafraîchissantes : trouver des aires de jeu dans des espaces communautaires climatisés, tels que la bibliothèque ou un centre communautaire ou un centre de loisirs.

- Fermez les fenêtres pendant les heures les plus chaudes de la journée afin de conserver l'air plus frais à l'intérieur.
- Obstruez les fenêtres à l'aide de volets, de stores, de rideaux, de couvertures ou de draps afin d'empêcher le soleil de pénétrer dans la pièce.
- Si la température se rafraîchit pendant la nuit et que cela est sécuritaire, ouvrez les fenêtres pour faire pénétrer l'air frais.
- Éteignez les luminaires et des appareils électroniques qui ne sont pas utilisés afin d'éviter les sources de chaleur superflues.
- Utilisez votre four ou votre cuisinière le moins possible.
- N'orientez pas un ventilateur vers votre nourrisson ou votre enfant, car cela peut contribuer à leur déshydratation. Les ventilateurs peuvent ne pas aider à prévenir les maladies liées à la chaleur si la température est au-dessus de 35 °C.
- Sous supervision, donnez à votre enfant un bain ou un bain à l'éponge à une température ambiante habituelle.

#### Demeurez au frais à l'extérieur

Pendant un épisode de chaleur accablante, vous pouvez diminuer le risque de maladies liées à la chaleur en gardant vos nourrissons ou vos jeunes enfants dans un endroit frais, à l'intérieur, pendant les heures les plus chaudes de la journée. S'ils doivent aller à l'extérieur, vous pouvez atténuer ce risque en prenant les mesures suivantes :

- Les vêtir de vêtements de couleur claire, amples et légers, d'un chapeau à large bord sans cordons et de lunettes de soleil contre le rayonnement UV. Bien qu'on recommande des vêtements de couleur claire pour demeurer au frais, gardez à l'esprit qu'ils n'offrent pas la même protection contre les rayons du soleil que les vêtements plus foncés.
- Pour les enfants de 6 mois et plus, utilisez un écran solaire offrant une protection contre les UVA

et les UVB ainsi qu'un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur la peau exposée. Un écran solaire ne protégera pas votre nourrisson ou votre enfant de la chaleur, mais un coup de soleil peut aggraver les maladies liées à la chaleur ou augmenter la probabilité qu'elles surviennent.

- Il est plus sûr de garder les bébés de moins de 12 mois à l'abri du soleil.
- Prévoyez des pauses régulières à l'ombre ou dans un endroit frais à l'intérieur.
- Allez dans les grands parcs qui ont des plans d'eau et beaucoup d'arbres, car ils peuvent être plus frais et plus aérés. Vous pouvez également rechercher des aires de jeux, des parcs aquatiques ou des piscines adaptés à l'âge des enfants.
- Utilisez une poussette plus ouverte munie de panneaux de grillage ou retirez le panneau arrière afin de favoriser la circulation d'air autour de votre enfant. Garder votre enfant à l'ombre dans sa poussette en utilisant un parasol contribuera aussi à le garder au frais.

## **Hydratation**

### **Pour les bébés de 0 à 6 mois**

- Allaiter plus souvent votre bébé ou proposez-lui plus de lait pour bébé que d'habitude.
- Placez une serviette, un drap ou une couche entre vous et votre nourrisson lorsque vous l'allaiter. Une débarbouillette humide placée dans le creux de votre bras pourrait aussi aider.
- Essayez d'allaiter en position allongée.

Si vous allaitez, vous avez aussi besoin de bien vous hydrater. Essayez de consommer une boisson fraîche non alcoolisée et à faible teneur en sucre pendant chaque période d'allaitement en plus de vos autres boissons au cours de la journée.

### **Pour les bébés de 6 mois et plus**

- Allaiter plus souvent votre bébé ou proposez-lui plus de lait pour bébé que d'habitude. Vous pouvez également leur offrir des « collations » supplémentaires avec du lait maternel pour qu'ils restent bien hydratés.

## **Un an et plus**

- Offrez régulièrement de l'eau comme boisson principale, même si votre enfant n'a pas soif. Envisagez de proposer de l'eau de différentes manières, comme une bouteille d'eau ou un

gobelet avec une paille, en fonction de l'âge, et proposez des aliments contenant davantage de liquide, comme des fruits et des laits frappés à base de produits laitiers.

- Votre enfant devrait boire de 1 L à 1,5 L (4 à 6 tasses) d'eau par jour.
- Évitez les boissons sucrées, gazeuses et caféinées pour réduire le risque de déshydratation.

## **Les règles de sécurité en voiture**

- Ne laissez jamais votre nourrisson ou votre enfant seul dans la voiture, même si les fenêtres sont ouvertes. La température peut devenir rapidement mortelle, surchauffant les nourrissons et les jeunes enfants.
- Utilisez des pare-soleil sur les fenêtres afin de bloquer les rayons du soleil pendant votre déplacement en voiture. Couvrir un siège d'auto avec un tapis, une serviette, une couverture ou une enveloppe pour bébé peut restreindre la circulation d'air autour de votre enfant et augmenter le risque de maladies liées à la chaleur.
- Habillez les bébés avec une seule couche de vêtements, sans chapeau ni couvre-pieds, comme des bas ou des souliers.
- Offrez du lait maternel supplémentaire à votre enfant pendant les longs trajets en voiture, car les appareils de climatisation des voitures peuvent causer la déshydratation.
- Arrêtez et réveillez votre bébé pour l'alimenter s'il devient somnolent lors des trajets par temps chaud.

## **Demeurer au frais pendant le sommeil**

- Faites dormir les nourrissons et les jeunes enfants dans la pièce la plus fraîche de la maison, même si ce n'est pas leur chambre.
- Pendant les six premiers mois, dormez dans la même chambre que votre nourrisson. C'est l'endroit le plus sécuritaire, que ce soit pour les siestes dans la journée ou la nuit.
- Laissez votre nourrisson ou votre jeune enfant dormir uniquement avec une couche. Cela pourrait contribuer à les garder au frais et à ce qu'ils se sentent plus à l'aise.
- Pour les nourrissons, gardez les surfaces pour dormir libres de tout rembourrage supplémentaire (comme des tours de lit

rembourrés) ou des couvertures lourdes. Un matelas de lit de bébé ferme est recommandé pour un sommeil plus sécuritaire et peut aussi contribuer à laisser l'air circuler autour de votre bébé.

- Pour les enfants, dormir sur un matelas et utiliser un oreiller ferme peut contribuer à demeurer au frais pendant le sommeil.

Retirez les couvre-matelas imperméables, car ils favorisent la transpiration. Pour les épisodes de chaleur accablante, envisagez d'autres options pour les enfants qui mouillent leur lit, comme l'utilisation de couches-culottes de nuit, d'une serviette disposée par-dessus le matelas ou l'emploi d'un tapis absorbant jetable.

Il est important de continuer à suivre les pratiques de sommeil sécuritaires pendant les épisodes de chaleur accablante afin de réduire le risque associé au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les sites : [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil.](#)

## Le système d'alerte à la chaleur de la Colombie-Britannique

Le Système d'alerte et d'intervention à la chaleur de la Colombie-Britannique définit deux catégories d'épisodes de chaleur — les avertissements de chaleur et les alertes de chaleur accablante, plus dangereuses — déclenchés par des jalons de température particuliers afin d'amorcer les actions recommandées pour répondre aux menaces. Environnement et Changement climatique Canada émet des alertes; vous pouvez vous inscrire afin de recevoir les avis d'épisodes de chaleur sur votre téléphone intelligent à l'aide de l'application [MétéoCAN](#) pour l'ensemble des localités présélectionnées.

## Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, visiter: [www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/translations/preparedbc_extreme_heat_guide_fr.pdf)

[guides/translations/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide\\_fr.pdf](http://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/translations/preparedbc_extreme_heat_guide_fr.pdf)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de garder les enfants au frais, visiter: [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/gardez-enfants-abri-chaleur-accablante.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/gardez-enfants-abri-chaleur-accablante.html).

Pour de plus amples renseignements sur la protection solaire, visiter:

- [HealthLinkBC File n° 26 La protection solaire des enfants](#)
- [HealthLinkBC File n° 35c Safety for Infants and Young Children During Extreme Heat \(en anglais seulement\)](#)
- [Les premiers pas de votre enfant](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le sommeil sécuritaire pour les nourrissons et les enfants, visiter:

- [Prendre soin de votre bébé : Sommeil](#)
- [HealthLinkBC File n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#)
- [Perinatal Services BC: Safer Infant Sleep:](#)
- [Les premiers pas de votre enfant : Le sommeil de votre enfant](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'allaitement, consultez les sites Web suivants :

- [Prendre soin de votre bébé](#) : p. 106
- [HealthLinkBC File n° 70 Allaitement maternel](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la manière de garder les personnes enceintes ou en début de post-partum en sécurité pendant les épisodes de chaleur accablante, visiter: [HealthLink File n° 35a Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante.](#)

Pour des recommandations sur la manière de rendre les liquides plus amusants, visiter: <https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids> (en anglais seulement)

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/Index\\_French\\_2.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/Index_French_2.pdf) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.