

Ce dossier contient :

- Profitez de l'été en toute sécurité. Naitre et grandir
- Survivre à la chaleur extrême. La Presse+
- 2015-08-17, Ordre des infirmières et infirmiers du Québec,
« Avertissement de chaleur : soyez vigilant! »

NOTE : Un bébé allaité n'a pas besoin d'eau... il a besoin du lait de sa maman « tout simplement ».

2016-07-13

Avertissement de chaleur : soyez vigilant

Une alerte est en vigueur présentement puisqu'une vague de chaleur affectera le Québec jusqu'à jeudi. Les valeurs combinées de température et d'humidité produiront un indice humidex de 40. Cela représente un risque élevé de malaises liés à la chaleur, comme les coups de chaleur et l'épuisement dû à la chaleur. L'OIIQ vous invite à être vigilant et à rappeler certains conseils de prévention à vos patients.

Personnes à risque

En plus de causer de l'inconfort chez la population, cette chaleur accablante rend plusieurs groupes de personnes vulnérables aux malaises :

- enfants de cinq (5) ans ou moins;
- personnes âgées (surtout 75 ans et plus);
- personnes atteintes de maladies chroniques (troubles cardiovasculaires, neurologiques, comportementaux et de santé mentale, respiratoires ou rénaux).

Symptômes à surveiller

La chaleur agit de différentes façons sur le corps humain :

- maux de tête;
- crampes musculaires;
- enflure des mains, des pieds et des chevilles;
- apparition de petits boutons rouges sur la peau, appelés « boutons de chaleur »;
- fatigue inhabituelle ou épuisement;
- malaise généralisé;
- signes de déshydratation :
 - forte soif,
 - diminution du besoin d'uriner,
 - urine foncée,
 - peau sèche,
 - pouls et respiration rapides.

Conseils pour se protéger des effets de la chaleur

Lorsqu'il fait très chaud, il faut :

- boire de six (6) à huit (8) verres d'eau par jour sauf en cas de contre-indications;
- réduire les efforts physiques
- prendre des nouvelles des personnes à risque, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls;
- passer au moins deux (2) heures par jour dans un endroit climatisé ou frais;
- prendre au moins une douche ou un bain frais par jour ou se rafraîchir la peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée;
- fermer les rideaux et les stores pour maintenir la fraîcheur dans votre maison;
- porter des vêtements légers;
- éviter l'alcool.

Pour en savoir plus sur le sujet, nous vous invitons à consulter les ressources suivantes :

- » [Avec l'été, la canicule - Attention aux périodes de chaleur extrême.](#) (2014). *Perspective infirmière*, 11(3), 39.
- » [Que faire en situation d'urgence - Canicule.](#) *Urgence Québec.* Gouvernement du Québec.
- » [Effets de la chaleur accablante et extrême sur la santé.](#) *Portail santé mieux-être.* Gouvernement du Québec.
- » [Chaleur accablante.](#) *Portail Santé Montréal.* Gouvernement du Québec.
- » [Conditions de chaleur ou de froid extrêmes.](#) *Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.* Gouvernement du Canada.
- » [Travailler à la chaleur... attention!](#) *Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST).*

Profitez de l'été en toute sécurité



En été, la liste des choses à faire est pratiquement infinie! Durant cette période, votre enfant adore sûrement faire des activités et des jeux extérieurs. Toutefois, il ne faut pas négliger de lui enseigner les consignes de sécurité à respecter pour jouer prudemment.

Voici certaines suggestions qui vous permettront de tirer le maximum des activités extérieures, tout en garantissant la sécurité de votre famille, que ce soit dans le voisinage, au parc ou en voiture.

Prenez le temps de lui expliquer les consignes de sécurité et de le rappeler à l'ordre, au besoin. De cette façon, il comprendra que votre but est d'assurer sa protection.

Jouer au soleil

- Portez tous les 2 un chapeau approprié pour les activités extérieures et appliquez un écran solaire afin de protéger la peau contre les [coups de soleil](#). La peau des enfants est particulièrement délicate et sensible aux effets des rayons UV.
- Choisissez les périodes moins chaudes de la journée (par exemple le matin et en fin d'après-midi) afin de prévenir les malaises causés par la chaleur.
- Afin de prévenir la [déshydratation](#), assurez-vous que votre enfant boit beaucoup avant de jouer à l'extérieur. Emportez des bouteilles d'eau ou à l'occasion du jus avec vous lorsque vous allez jouer au parc.
- Privilégiez des vêtements légers qui aideront votre enfant à rester au frais. En expliquant ces consignes à votre enfant, vous lui apprenez à prendre soin de son corps lorsqu'il fait chaud.

Jouer au parc

- Prenez quelques minutes pour inspecter les aires de jeux afin de vous assurer qu'il n'y a pas d'objets dangereux (par exemple du verre brisé ou des seringues).

Établissez des règles simples et rappelez-les fréquemment à votre enfant.

- Surveillez votre enfant de près lorsqu'il joue dans l'eau ou à proximité d'un plan d'eau (pataugeoire). Un enfant peut se noyer dans une très petite quantité d'eau.
- Expliquez à votre enfant les consignes de sécurité qu'il doit respecter lorsqu'il joue à l'extérieur et encouragez-le à vous signaler les sources de danger.
- Privilégiez les terrains de jeux recouverts d'une matière qui amortit les chutes (entre autres du sable ou des copeaux de bois).
- Évitez les endroits où la surface est dure afin d'éviter les blessures graves en cas de chute.

Jouer à l'extérieur de la maison ou dans le voisinage

- Surveillez votre enfant de très près lorsqu'il joue sur le balcon et expliquez-lui pourquoi il doit éviter de s'approcher du garde-fou.
- Assurez-vous que votre cour soit entourée d'une clôture et que celle-ci soit dotée d'une barrière qui se verrouille ou d'un loquet que les enfants ne peuvent ouvrir.
- Vérifiez que votre cour n'héberge aucune plante toxique. Évitez d'arroser vos plantes et votre gazon avec un produit contenant des pesticides.
- Rangez hors de la portée des enfants les produits et les objets dangereux, comme les outils et les insecticides.

Assurer la sécurité dans la voiture

- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans la voiture. En été, la température grimpe rapidement dans un véhicule, ce qui représente un risque pour un enfant.
- Les portières de la voiture doivent toujours être verrouillées et la clé doit être rangée en lieu sûr afin d'éviter que votre enfant n'entre dans le véhicule et s'y enferme accidentellement.
- Votre voiture doit être munie d'un mécanisme d'ouverture de coffre à distance ou de l'intérieur pour empêcher que votre enfant ne se retrouve emprisonné dans le coffre.
- Surveillez votre enfant lorsqu'il se trouve à proximité de la voiture, même si vous êtes en train de charger ou décharger celle-ci. Lorsque vous arrivez à destination, assurez-vous que votre enfant a quitté le véhicule en toute sécurité, en particulier s'il s'agit d'un nourrisson endormi.

Pour mieux profiter des activités

Évitez de surcharger votre horaire quotidien. Respectez vos limites et celles de votre enfant. Si vous en faites trop, vous vous fatiguerez et deviendrez maussades et moins concentrés. Commencez la journée par les activités plus intenses et réservez les activités plus calmes, comme les balades à pied et la lecture, pour la fin de la journée.

Prévoyez chaque jour des périodes de repos. Si votre enfant a besoin d'une sieste, maintenez cette habitude lorsque vous êtes en excursion pour la journée. Apportez une couverture avec vous partout où vous allez. Lorsque votre enfant est fatigué, trouvez un coin tranquille et ombragé dans un parc et installez votre enfant sur la couverture ou dans sa poussette afin qu'il puisse se reposer.

Mangez en suivant votre horaire de repas habituel ou lorsque vous avez faim. Si vous manquez de nutriments, votre enfant et vous deviendrez fatigués, irritable et moins concentrés. Pour vous assurer de passer une journée agréable, arrêtez-vous pour prendre une collation ou un repas lorsque votre enfant a faim.



Révision scientifique : Liane Comeau, Ph. D., consultante scientifique en petite enfance

Traduction et adaptation : Équipe Naître et grandir

Mise à jour : Août 2013

<http://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/securite/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-conseil-securite-ete>, page consultée 2016-07-08

Édition du 28 juin 2016, section PAUSE, écran 3

SURVIVRE À... **LA CHALEUR EXTRÊME**

OLIVIA LÉVY LA PRESSE

L'été s'annonce chaud, très chaud même, selon certaines prévisions. Quelles sont les activités que nous devons privilégier ? Doit-on ralentir lorsque la chaleur devient « accablante » ? Comment survivre à des chaleurs extrêmes et quelles sont les mesures à adopter ? Nous en avons discuté avec le Dr David Kaiser, médecin spécialiste en santé publique et en médecine préventive à la direction régionale de santé publique.

Il faut savoir qu'Environnement Canada lance des avertissements de chaleur accablante lorsque la température atteint plus de 30 °C et que l'indice humidex dépasse 40. « À la direction régionale de santé publique, on a une définition des épisodes de chaleur extrême qui est différente de la chaleur accablante. La définition à Montréal de la chaleur extrême est une période où, pendant trois jours consécutifs, il fait plus de 33 °C le jour et que la température ne descend pas en dessous de 20 °C la nuit. Ça peut être aussi deux jours consécutifs où la température la nuit ne descend pas en dessous de 25 °C, explique le Dr David Kaiser. On fait beaucoup de prévention sur la chaleur et je pense que les gens sont de plus en plus informés. »

Le Dr David Kaiser donne les consignes à respecter lorsqu'il fait très chaud, car dans ces périodes de grande chaleur, « le corps a

plus de difficulté à se refroidir et a du mal à récupérer un certain équilibre », dit-il.

S'hydrater

« Il faut s'hydrater de façon préventive, ne pas attendre d'avoir soif, boire de l'eau régulièrement, et c'est d'autant plus important pour les personnes âgées, les jeunes enfants et les bébés [les bébés doivent être allaités régulièrement] », dit-il.

Rester au frais

Il est important de passer du temps au frais quelques heures par jour pour donner du répit au corps. « Ça peut être dans un endroit climatisé chez soi ou chez des amis qui ont l'air conditionné. Il y a aussi les bibliothèques, les centres commerciaux, les cinémas. On cherche l'ombre dans un grand parc, on se baigne dans une piscine et on préfère les coins ombragés », précise le Dr Kaiser.

Oublier l'entraînement

Il faut réduire les activités physiques selon la chaleur et les capacités de chacun. « Les jeunes enfants et les personnes âgées sont plus sensibles à la chaleur et à la déshydratation et doivent se reposer », estime le Dr Kaiser.

Penser aux autres

Lorsqu'il y a une canicule, la solidarité est primordiale. Le Dr Kaiser suggère d'aller voir les personnes âgées vulnérables qui vivent seules. « En 2010 et 2011, lors des deux dernières périodes de chaleur extrême à Montréal, on s'est rendu compte

que beaucoup de personnes étaient isolées et n'avaient pas le soutien nécessaire pour passer à travers ces journées chaudes. Ce sont des personnes à risque et l'exemple de la grande canicule française de 2003 [près de 15 000 morts] nous a conscientisés à faire preuve de solidarité et à protéger les plus vulnérables qui ont besoin de nous lors de ces périodes difficiles », dit-il.

Attention aux coups de chaleur

Le Dr Kaiser estime qu'il est important de surveiller l'épuisement lorsqu'il fait très chaud. Si on ne se sent pas bien, qu'on a des maux de tête, qu'on se sent déshydraté, il faut tout de suite se mettre au frais, boire beaucoup d'eau et se reposer. Le Dr Kaiser met en garde contre les coups de chaleur. « Ils sont moins fréquents, mais très sérieux. Lorsqu'on a les symptômes suivants : de la fièvre [plus de 39,5 °C], la peau est sèche, on ressent de la confusion, une perte de connaissance, des hallucinations, des vertiges, un malaise généralisé, il faut immédiatement appeler le 911 », souligne le Dr David Kaiser.

http://plus.lapresse.ca/screens/0d1d5dbd-bf07-4655-a6a0-c0b6c4dcb124%7C_0.html, page consultée 2016-07-08