



## 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.

#### 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
- Fréquentez des centres de rafraîchissement ou des lieux communautaires, comme les bibliothèques ou les centres commerciaux
- 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 notre 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
- Donnez à votre enfant, et sous supervision, un bain ou une toilette 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

- Prévoyez des pauses régulières à l'ombre ou dans un endroit frais à l'intérieur
- 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. Gardez votre enfant à l'ombre dans sa poussette en utilisant un parapluie contribuera aussi à le garder au frais

## Hydratation

### Pour les bébés de 0 à 6 mois

- Allaitez votre nourrisson plus souvent qu'à l'habitude tout au long de la journée. Vous n'avez pas besoin de lui offrir de l'eau ou autres boissons en plus, à moins d'une recommandation de votre fournisseur de soins de santé
- Placez une serviette, un drap ou une couche entre vous et votre nourrisson lorsque vous l'allaitez. 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

- Allaitez davantage ou offrez plus souvent de la préparation pour nourrisson à votre enfant
- Offrez de petites quantités d'eau fraîche après les repas ou entre les repas

### Un an et plus

- Offrez régulièrement de l'eau comme boisson principale, même si votre enfant n'a pas soif
- Votre enfant devrait boire de 1 L à 1,5 L (4 à 6 tasses) d'eau par jour

### 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 des boires supplémentaires 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 fermes 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 nouveau système d'alerte à la chaleur de la Colombie-Britannique**

Le Système d'alerte et d'intervention à la chaleur de la Colombie-Britannique, ou SAIC C.-B., 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.

### **Obtenir de plus amples renseignements**

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez

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

consultez <https://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, consultez :

- [HealthLinkBC File n° 26 La protection solaire des enfants](#)
- [HealthLinkBC File no 35c Les maladies liées à la chaleur chez les nourrissons et les jeunes enfants](#)
- [Les premiers pas de votre enfant](#)

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

- [Prendre soin de votre bébé : Sommeil](#)
- [HealthLinkBC File n° 107 Bien dormir en sécurité pour votre bébé](#)
- [Safer Infant Sleep: Practice Resource for Health-Care Providers](#) (en anglais seulement)
- [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, consultez : [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, consultez : <https://appetitoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydratation-kids> (en anglais seulement).

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 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.