



Les maladies liées à la chaleur chez les nourrissons et les jeunes enfants

Heat-related Illness in Infants and Young Children

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.

Pourquoi les nourrissons et les enfants sont-ils plus à risque?

Les nourrissons et les enfants peuvent se déshydrater rapidement en raison de leur [métabolisme](#) élevé (en anglais seulement) et de l'efficacité moindre de leurs reins, les mettant à plus haut risque de souffrir de maladies liées à la chaleur.

Ils ont aussi une peau plus sensible, les rendant plus sujets aux coups de soleil. Les [coups de soleil](#) (en anglais seulement) peuvent rendre les maladies liées à la chaleur plus probable et plus graves.

La transpiration est le moyen employé par le corps pour se refroidir. Les nourrissons ne peuvent pas transpirer, ce qui signifie qu'ils développent une maladie liée à la chaleur beaucoup plus rapidement que les enfants plus vieux ou les adultes.

Quels sont les signes que je devrais surveiller?

Votre nourrisson ou votre jeune enfant peut ne pas être en mesure de vous dire comment il se sent et ce dont il a besoin. Il est donc

particulièrement important de le surveiller pendant les épisodes de chaleur accablante. Si votre nourrisson ou votre enfant est malade, surveillez-le de près, car la chaleur peut aggraver les symptômes de sa maladie (p. ex., déshydratation causée par la nausée et les vomissements).

Les symptômes des maladies liées à la chaleur (comme un coup de chaleur) comprennent :

- Se sentir très fatigué ou faible
- Des crampes abdominales ou aux jambes
- Des vomissements de la diarrhée
- Des étourdissements, de la confusion ou des difficultés d'élocution
- Des convulsions ou un évanouissement

Les nourrissons et les jeunes enfants souffrant de déshydratation présentent les symptômes suivant :

- La miction est diminuée
 - Moins de 4 couches mouillées en 24 heures chez les nourrissons (de la naissance à 1 an)
 - Moins de 3 couches mouillées en 24 heures chez les enfants (de 1 à 5 ans)
 - Uriner très peu et moins de 4 fois par jour chez les enfants qui ne portent pas de couches
- Avoir très soif
- Sembler plus fatigués ou plus irritables qu'à la normale
- Une absence de larmes quand ils pleurent
- La peau, la bouche et la langue sont sèches
- Le rythme cardiaque est élevé
- La respiration est superficielle (surtout chez les nourrissons)
- Les yeux sont enfoncés

- Les fontanelles sont affaissées sur la tête (si l'enfant a 18 mois ou moins)

Gardez à l'esprit que les nourrissons et les jeunes enfants peuvent ne pas présenter de symptômes précoces de maladies liées à la chaleur. Ils peuvent sembler moins bien ou être plus irritables qu'à l'habitude.

Que dois-je faire si mon enfant présente des symptômes de maladies liées à la chaleur?

Communiquez avec un fournisseur de soins de santé si votre nourrisson ou votre jeune enfant montre des symptômes de maladies liées à la chaleur. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à un infirmier autorisé.

Il est important de commencer à refroidir votre enfant immédiatement. Mettez-le au frais et retirez-lui ses vêtements. Utilisez un ventilateur ou vaporisez-le d'eau fraîche. Offrez-lui fréquemment des gorgées d'eau.

Si votre enfant montre des signes graves de maladies liées à la chaleur, comme des évanouissements ou des convulsions, appelez le 9-1-1.

Que dois-je faire si mon enfant est déshydraté?

Communiquez immédiatement avec un fournisseur de soins de santé si votre nourrisson ou votre jeune enfant montre des symptômes de déshydratation. Vous pouvez également appeler HealthLink BC au **8-1-1** pour parler à un infirmier autorisé.

Voici des mesures que vous pouvez mettre en œuvre si votre enfant présente des symptômes de déshydratation :

Moins de 1 an

- Allaitez ou alimentez votre enfant à la préparation pour nourrisson fréquemment s'il a moins de 1 an

- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant d'offrir des produits de remplacement des fluides, comme le Pedialyte

Un an et plus

- Offrez des produits de remplacement des fluides à votre enfant, comme du Gastrolyte ou du Pedialyte, s'il montre des signes de déshydratation
- Utilisez du jus de pomme dilué (½ eau, ½ jus de pomme) comme alternative aux boissons de remplacement des fluides si votre enfant a **2 ans ou plus**. Ces boissons sont meilleures que l'eau pour la réhydratation, car elles contiennent un fluide, du sucre et des électrolytes

Consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé si les symptômes ne s'améliorent pas ou s'ils s'aggravent. Obtenez des soins médicaux d'urgence si votre nourrisson ou votre enfant est très somnolent ou qu'il ne réagit pas.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur les maladies liées à la chaleur, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n °35 Les maladies liées à la chaleur](#)
- [HealthLinkBC File n° 35a Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante](#)
- [HealthLinkBC File no 35b La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la manière de garder les enfants au frais, consultez :

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-fr.pdf>.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez 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, visitez 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.