

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 l'été et donner l'impression qu'il fait plus chaud qu'à la normale à l'extérieur. Les épisodes de chaleur accablante se produisent lorsqu'elles dépassent les valeurs auxquelles on pourrait s'attendre lors d'une journée normale.

Ces épisodes peuvent nuire à la santé de tous, mais les nourrissons (enfants d'un an ou moins) et les jeunes enfants (de 1 à 5 ans) peuvent présenter un risque plus élevé, surtout s'ils ne peuvent se réfugier dans un endroit frais à l'intérieur.

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, allez dans un endroit plus frais si possible.

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 et de l'efficacité moindre de leurs reins, ce qui les met à plus haut risque de souffrir de maladies liées à la chaleur.

Ils ont aussi la peau sensible, ce qui les rend plus sujets aux [coups de soleil](#), qui 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 contractent les maladies liées à la chaleur beaucoup plus rapidement que les enfants plus vieux ou les adultes.

Quels sont les signes à surveiller?

Votre nourrisson ou votre jeune enfant peut ne pas pouvoir 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. S'il est malade, surveillez-le de près, car la chaleur peut aggraver ses symptômes (p. ex., déshydratation causée par la nausée et les vomissements).

Symptômes de maladies graves liées à la chaleur (comme un coup de chaleur) :

- Apparence somnolente, difficultés à le réveiller, sensation d'extrême fatigue, de léthargie ou de faiblesse
- Problèmes de mouvement ou de coordination
- Crampes abdominales ou aux jambes, maux de ventre
- Vomissements et diarrhée
- Étourdissements, confusion ou difficultés d'élocution
- Évanouissements ou pertes de connaissance
- Peau chaude et rougie ou très pâle
- Absence de miction ou faible miction
- Fièvre supérieure à 39 °C (102 °F)

Symptômes de maladies bénignes ou modérées liées à la chaleur :

- Maux de tête
- Nausées
- Faiblesse
- Irritabilité
- Vertige ou étourdissements
- Désorientation

- Soif ou sécheresse buccale
- Difficultés à avaler
- Fatigue, malaise
- Éruption ou gonflement
- Réduction de la miction
- Accélération du rythme cardiaque
- Peau très chaude
- Fièvre supérieure à 38 °C (100 °F)

Symptômes de déshydratation chez les nourrissons et les jeunes enfants :

- Réduction de la miction
 - Moins de 4 couches mouillées en 24 h chez les nourrissons (enfants de moins d'un an)
 - Moins de 3 couches mouillées en 24 h chez les enfants de 1 à 5 ans
 - Faible miction (moins de 4 fois par jour chez les enfants qui ne portent pas de couches)
- Grande soif
- Alternance de sueur abondante et d'absence de sueur; peau chaude, sèche et rouge
- Enfants plus irritables qu'à la normale
- Absence de larmes quand ils pleurent
- Sécheresse de la bouche et de la langue
- Accélération du rythme cardiaque
- Respiration superficielle (surtout chez les nourrissons)
- Yeux enfoncés
- Affaissement de la fontanelle (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 simplement sembler moins bien ou être plus irritables qu'à l'habitude.

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

Communiquez avec un fournisseur de soins de santé s'il 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, composez le 9-1-1 ou le numéro d'urgence local.

Que faire si mon enfant est déshydraté?

Communiquez immédiatement avec un fournisseur de soins de santé s'il 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 adopter s'il présente des symptômes de déshydratation :

Moins de 1 an

- Allaitez votre enfant ou alimentez-le 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 liquides, comme Pedialyte

Un an et plus

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

Consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé si les symptômes ne s'atténuent 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.

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. Déclenché par certaines plages de température, il lance les actions recommandées pour répondre aux menaces. C'est Environnement et Changement climatique Canada qui sonne l'alerte. Pour vous abonner à ces avis sur votre téléphone intelligent, recourez à l'application [MétéoCAN](#) pour l'une ou plusieurs des localités présélectionnées.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez 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 en savoir plus sur les maladies liées à la chaleur, visiter 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 n° 35b La sécurité des nourrissons et des jeunes enfants pendant les épisodes de chaleur accablante](#)

Pour en savoir plus sur la manière de garder les enfants au frais, consultez 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 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 (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.