

LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT

Jouer à l'extérieur en toute sécurité



MODELEZ SON CERVEAU

Trouvez des lieux où votre enfant peut jouer en toute sécurité. Explorer l'extérieur, jouer au terrain de jeu et être en présence d'autres enfants l'aideront à développer son imagination et à acquérir de nouvelles habiletés physiques et sociales.

Lorsqu'il fait chaud et ensoleillé

Un soleil plus sécuritaire

- ✓ Si votre enfant a 12 mois ou moins, ne l'exposez pas directement au soleil.
- ✓ Lorsqu'il est plus âgé, évitez le soleil en milieu de journée, lorsque les rayons sont les plus forts.
- ✓ Offrez-lui beaucoup d'eau à boire.
- ✓ N'oubliez pas que la neige, l'eau et le sable réfléchissent tous le soleil, même en hiver.

Quoi porter

- ✓ des vêtements amples, à mailles serrées pour la protection, et qui sont respirants pour le confort;
- ✓ des lunettes de soleil;
- ✓ un chapeau à large bord, un couvre-nuque et aucune attache;
- ✓ de la crème solaire, même lors de journées nuageuses.



DANGER

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture. L'intérieur d'une voiture se réchauffe rapidement, même s'il ne fait pas très chaud à l'extérieur. De plus, les enfants suffoquent plus facilement que les adultes. Ils peuvent être sérieusement blessés et peuvent même mourir.



LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants brûlent plus facilement que les adultes, et les coups de soleil exposent votre enfant à un risque de cancer de la peau plus tard dans sa vie. Même les enfants à la peau plus foncée ont besoin d'écran solaire. N'attendez pas que votre enfant soit rouge pour le sortir du soleil. Les brûlures n'apparaissent généralement que plusieurs heures plus tard.



COMMENT FAIRE

Appliquez un écran solaire

1. Utilisez un écran solaire à l'épreuve de l'eau approuvé par l'association canadienne de dermatologie ayant un FPS de 30 ou plus.
2. Utilisez une cuillère à table (15 ml) ou plus.



3. Appliquez sur toute la peau exposée.
4. Utilisez un baume à lèvres ayant un écran solaire.
5. Appliquez à nouveau toutes les 2 heures.



URGENCE MÉDICALE Coup de chaleur

Si votre enfant est fatigué, faible, confus, a des nausées ou a mal à la tête, a des crampes musculaires ou a la peau froide, humide et pâle, il peut souffrir d'un coup de chaleur. Amenez-le à l'intérieur ou à l'ombre. Déshabillez-le et donnez-lui un bain tiède ainsi que de l'eau à boire. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si son état ne s'améliore pas ou s'il vomit.

Lorsqu'il fait froid

Un froid plus sécuritaire

- ✓ Laissez votre enfant se réchauffer toutes les 30 minutes.
- ✓ Passez moins de temps à l'extérieur lorsque la température descend à -15°C (5°F).
- ✓ Gardez votre enfant à l'intérieur si la température ou l'indice de refroidissement éolien est inférieur à -27°C (-16°F).
- ✓ Si vous amenez votre enfant faire du traîneau, de la luge, du patin à glace ou du ski, assurez-vous qu'il porte le casque adapté au sport (pas un casque pour la bicyclette) et qu'il le porte correctement (consultez [Pour des bicyclettes plus sécuritaires](#)). Demandez toujours à un adulte d'accompagner votre enfant dans sa descente.

Quoi porter

- ✓ plusieurs couches de vêtements amples;
- ✓ un manteau chaud imperméable, avec des manches ajustées au poignet;
- ✓ des chaussures ou des bottes chaudes et antidérapantes qui resteront sèches, avec suffisamment d'espace pour enfiler des chaussettes supplémentaires;
- ✓ des mitaines;
- ✓ un bonnet chaud qui couvre les oreilles (mais sans lanières);
- ✓ le casque approprié pour le sport pratiqué.



SOYEZ VIGILANTS

Si les joues, le nez, les oreilles, les doigts ou les orteils de votre enfant sont blancs et engourdis, il peut avoir une engelure. Amenez-le à l'intérieur immédiatement. Enlevez ses vêtements mouillés puis immergez la région touchée dans de l'eau tiède jusqu'à ce que la sensibilité revienne. Ou utilisez vos mains pour réchauffer lentement ces zones, mais ne les frottez pas et ne les massez pas. Appelez votre fournisseur de soins de santé ou composez le 8 1 1 si la peau de votre enfant est toujours cireuse, blanche ou engourdie.

Des terrains de jeu plus sécuritaires

- ✓ Assurez-vous que les structures, les surfaces et les bacs à sable sont propres, sans déchets, sans aiguilles, sans vitre cassée ni plastique.
- ✓ Assurez-vous que la structure est munie de garde-corps et de barrières, qu'elle est en bonne condition et bien ancrée, et n'a pas de côtés tranchants.
- ✓ Assurez-vous que la surface sous la structure est composée de sable, de copeaux de bois, de caoutchouc ou de gravier fin (plutôt que de terre ou d'herbe) et que la couche est suffisamment épaisse.



À ESSAYER

Proposez à votre enfant des défis et des activités adaptés à ses capacités, tout en lui permettant de repousser ses limites et de faire preuve d'audace. N'oubliez pas : jouer dehors par tous les temps renforcera sa confiance et sa résilience.

Quoi ne pas porter

Évitez tous les vêtements qui peuvent se retrouver coincés dans la structure de jeu et peuvent étouffer votre enfant.

- ✗ des vêtements très amples ou trop grands;
- ✗ des lacets;
- ✗ des foulards et des sangles d'un casque de bicyclette.



SOYEZ VIGILANTS

Assurez-vous que votre enfant soit toujours accompagné d'un adulte digne de confiance qui le surveille pendant qu'il joue. Votre enfant pourrait rester pris (ou même étranglé) dans la structure du terrain de jeux.

