

# FORTES CHALEURS ET CANICULE : DANGERS, PRÉVENTION



## CANICULE

La canicule : période de chaleur intense dépassent les seuils départementaux pendant trois jours et trois nuits consécutifs et susceptible de constituer un risque sanitaire notamment pour les populations fragiles ou surexposées ; elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange



## MÉTÉO : COMMENT ANTICIPER LES RISQUES ET ASSURER LA SÉCURITÉ DES ENFANTS ?

### SYMPTÔMES

- Maux de tête
- Crampes
- Nausées ou vertiges
- Fatigue inhabituelle
- Fièvre supérieurs à 39°C
- Peau sèche rouge et chaude

### DANGERS

#### Les risques liés à la canicule chez les enfants et les adultes

- Chez les enfants, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. La perte d'eau est importante et augmente le risque de déshydratation.
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, ou le coup de chaleur,
- Les périodes de fortes chaleurs sont propices aux pathologies liées à la chaleur, à l'aggravation de pathologies préexistantes ou à l'hyperthermie.
- insolation

### PRÉVENTION

- Proposer régulièrement à boire aux enfants (toutes les heures) : des boissons fraîches mais non glacées, même si l'enfant n'a pas soif.
- Adapter les menus, privilégier les fruits frais (pastèques, melon, fraises, pêches) et les légumes verts (courgettes et concombres)
- Vérifier la température des pièces et avoir si possible une solution de repli dans un endroit plus frais.
- Fermer les volets, les stores et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant la journée.
- Éviter d'exposer les enfants au soleil et à la chaleur pendant les pics de chaleur entre 12 h à 16 h, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson
- En cas de sortie, le port de chapeau est indispensable, et des vêtements amples en coton fin, de couleur claire, sont à privilégier.
- Limiter au maximum les efforts physiques et les activités à l'extérieur.