



SIGNAUX D'ALERTE

Fièvre, pâleur, somnolence ou agitation inhabituelle, soif intense avec perte de poids, maux de tête, nausées, vomissements.

QUE FAIRE ?

- ▶ Mettre l'enfant dans une pièce fraîche, lui donner immédiatement et régulièrement à boire de l'eau.
- ▶ Penser à prendre la température de votre enfant.
- ▶ Si votre enfant a de la fièvre (à partir de 38°C), s'il se plaint de maux de tête ou de crampes, si votre bébé ne tète plus ou perd du poids, consulter un médecin.
- ▶ Éviter de lui donner des médicaments pour faire baisser la fièvre : en cas de coup de chaleur, ils sont inefficaces.
- ▶ Le refus ou l'impossibilité de boire, une fièvre à 40°C, des troubles de la conscience (agitation ou apathie), sont des signes de gravité nécessitant d'appeler sans tarder le **15** ou **112** depuis un portable (SAMU).

EN CAS DE POLLUTION ASSOCIÉE À UNE FORTE CHALEUR

Si votre enfant présente des symptômes tels que :

- ▶ toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux.

Ne pas hésiter à demander un avis médical.

Contacts utiles en Loir-et-Cher pour plus d'informations :

Vous pouvez, en cas de besoin, contacter une infirmière-puéricultrice ou un médecin PMI.

- ▶ **SERVICE PMI (site central)**
34, avenue Maunoury
41000 Blois
02 54 58 54 78
- ▶ **SERVICE PRÉVENTION SANTÉ ET PMI DU TERRITOIRE NORD**
17, bis avenue Jean Moulin
41106 Vendôme Cedex
06 49 51 84 85
- ▶ **SERVICE PRÉVENTION SANTÉ ET PMI DU TERRITOIRE CENTRE**
163-165, rue Bertrand Duguesclin
41000 Blois
06 81 00 57 86 ou 07 87 65 75 94
- ▶ **SERVICE PRÉVENTION SANTÉ ET PMI DU TERRITOIRE SUD**
11, rue des Poulies
41200 Romorantin-Lanthenay
07 86 07 80 35

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LOIR-ET-CHER
Place de la République - 41020 Blois Cedex
02 54 58 41 41 - departement41.fr

Suivez-nous sur [departement41](http://departement41.fr)



© Photothèque Adobestock.com - 04/2024



**CANICULE,
FORTES CHALEURS :
les précautions
à prendre**





La hausse des températures expose les nourrissons et les enfants à un coup de chaleur et à un risque de déshydratation rapide.

Des mesures préventives simples permettent le plus souvent de les éviter.

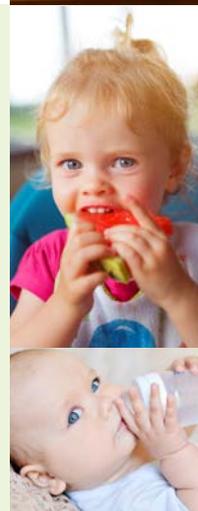
ADAPTER LES LIEUX ET LES ACTIVITÉS

Pour éviter que la chaleur ne pénètre, **aérer les pièces pendant la nuit et occulter les fenêtres exposées au soleil durant la journée.**

- ▶ Privilégier les draps en coton.
- ▶ Limiter, notamment pour les enfants âgés de moins d'un an, les sorties entre 11h et 17h, heures les plus chaudes de la journée.
- ▶ Proposer des jeux calmes, des jeux d'eau, en prenant bien garde de surveiller les enfants.
- ▶ Placer les ventilateurs sur un meuble ou une tablette hors de portée des enfants.

RAFRAÎCHIR ET HYDRATER LES ENFANTS

- ▶ Ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche à l'intérieur, particulièrement pendant le sommeil.
- ▶ Rafraîchir les enfants avec des linges mouillés ou des brumisations. Leur peau peut être mouillée plusieurs fois dans la journée.
- ▶ Proposer des douches fréquentes dans la journée (fraîches mais pas froides).
- ▶ Leur proposer à boire très fréquemment en petite quantité, **sans attendre qu'ils manifestent leur soif**, au moins toutes les heures durant la journée, en leur donnant de l'eau fraîche mais non glacée ou un soluté de réhydratation orale, au biberon ou au verre selon leur âge. Pour les bébés allaités, donner le sein plus souvent. S'assurer que l'enfant continue d'uriner (vérifier que les couches sont régulièrement humides).
- ▶ La nuit, leur proposer de l'eau à boire s'ils se réveillent.



ALIMENTATION RECOMMANDÉE

- ▶ Pour les enfants ayant commencé une alimentation solide, donner des fruits frais ou en compote (pastèque, melon, fraise, pêche) et des légumes verts (courgette, concombre).
- ▶ Proposer du yaourt ou du fromage blanc (sauf en cas d'intolérance au lactose).
- ▶ Éviter les aliments trop gras et/ou trop sucrés.



SE DÉPLACER DANS DE BONNES CONDITIONS

- ▶ En cas de déplacement à l'extérieur, protéger des UV avec des lunettes, casquettes ou chapeaux à visière et privilégier les vêtements amples de couleur claire et en coton. En cas d'exposition mesurée au soleil, utiliser une protection solaire haute protection indice 50.
- ▶ Ne pas couvrir les nacelles avec un linge censé protéger le bébé contre les rayons du soleil. La température sous le linge augmente rapidement.
- ▶ Lors des déplacements en voiture, emporter des quantités d'eau suffisantes et penser à bien aérer l'habitacle.
- ▶ Ne laisser en aucun cas les enfants seuls dans une voiture, même pour une courte durée.

