

## CHALEUR, CANICULE ET PRÉVENTION CHEZ LE TOUT-PETIT

**Le soleil et la canicule peuvent être dangereux pour vos tout-petits qui sont vulnérables et fragiles. En période de chaleur intense, l'état de santé d'un tout-petit peut se détériorer rapidement.**

### Pourquoi les tout-petits risquent davantage de souffrir de la chaleur ?

- ils **absorbent plus de chaleur** que les adultes
- l'organisme du bébé **ne sait pas réguler sa température** corporelle
- ils **produisent plus de chaleur** lorsqu'ils sont actifs
- ils **transpirent moins** que les adultes
- ils peuvent **oublier de boire, ne pas dire qu'ils ont soif, ne pas savoir le dire**

### Les complications liées à la chaleur

- **La déshydratation** : c'est le problème de santé le plus fréquent. Elle survient lorsqu'une personne élimine une trop grande quantité d'eau et de sels minéraux en suant ou en urinant plus qu'elle ne boit. Cela empêche alors le corps de bien réguler sa température. Si elle n'est pas traitée, **la déshydratation peut entraîner des crampes, un épuisement et dans les cas graves, le décès.**
- **Le coup de chaleur** : c'est une urgence médicale causée par une **importante augmentation de la température du corps**. La personne qui souffre d'un coup de chaleur n'arrive plus à faire baisser la température de son corps. Cela **peut entraîner des lésions aux organes** (cœur, poumon, cerveau), **jusqu'au décès s'il n'y a pas de prise en charge.**
- **La mort subite du nourrisson** : le risque augmente en cas de forte chaleur et de températures élevées. S'il fait chaud dans votre logement, **rafraîchissez votre bébé avant le coucher** (serviette mouillée sur sa peau, bain tiède) et faites-le dormir seulement avec sa couche. Au besoin, il est conseillé de vous lever la nuit pour **humidifier sa peau et le faire boire pour qu'il reste bien hydraté** (sein ou biberon de lait si votre bébé a moins de 6 mois). Évitez aussi de le laisser seul dans une pièce mal ventilée.

### Ce qu'il faut surveiller

| Signes de déshydratation                | Signes de coup de chaleur                             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Persistance du pli cutanée              | Température du corps élevée (38.5°)                   |
| Fontanelle affaissée                    | Irritabilité ou somnolence, confusion                 |
| Urines moins fréquentes ou plus foncées | Faiblesse générale                                    |
| Lèvres et bouche sèches                 | Maux de tête                                          |
| Yeux creusés ou cernés                  | Diarrhée ou/et vomissement                            |
| Fatigue, changement de comportement     | Accélération du pouls et/ou de la respiration         |
|                                         | Changement de couleur de peau (rouge ou sèche, moite) |



**Si votre enfant présente un ou plusieurs de ces signes,**

- **mettez-vous immédiatement dans un endroit frais**
- **donnez-lui à boire du soluté de réhydratation oral (SRO) type Adiarlyl, dilution : 1 sachet dans 200ml d'eau fraîche, administrez 10ml toutes les 10 minutes**
- **contactez le 15 (SAMU).**

### Conseils et prévention

- **Assurez-vous de bien hydrater votre bébé.**
    - **S'il a moins de 6 mois**, allaitez-le **à la demande**. C'est normal qu'il tète plus souvent. S'il est nourri avec des préparations pour nourrissons, offrez-en-lui plus souvent et fractionnez les tétées (mois copieuses mais plus souvent)
- PAS D'EAU AVANT 6 MOIS (les reins de bébé ne sont pas assez matures)**

- S'il a plus de 6 mois, donnez-lui un peu d'eau entre/pendant les repas. Qu'il soit allaité ou nourri aux préparations, il faut vous assurer que votre bébé boive **toutes les 2 à 3 heures durant la période de forte chaleur**.

- **Faites régulièrement boire de l'eau fraîche à votre enfant.** Donnez-lui une bouteille qu'il peut garder avec lui. Encouragez-le à boire, même s'il n'a pas soif.
- **Rafraîchissez la peau** de votre tout-petit avec une serviette mouillée ou en vaporisant de l'eau sur son corps, plusieurs fois par jour.
- Faites-lui prendre **un bain ou une douche tiède aussi souvent que nécessaire** pour le rafraîchir. Vous pouvez aussi lui proposer des jeux d'eau.
- **Limitez les activités extérieures entre 10h et 16h**, car c'est le moment de la journée où la chaleur est la plus forte. Évitez aussi les activités qui demandent un effort physique trop important.
- Renseignez-vous sur les **alertes météorologiques liées à la chaleur** en vigueur dans votre région. Tenez compte de ces alertes pour planifier vos activités.
- Si vous devez sortir, **habilitez votre enfant avec des vêtements légers idéalement de couleur pâle et couvrez sa tête d'un chapeau à large bord**. Limitez aussi votre exposition directe aux rayons du soleil en restant le plus possible à l'ombre.
- Limitez l'effet de la chaleur en allant vous **baigner** à la piscine municipale ou en laissant votre enfant s'amuser dans les **jeux d'eau** au parc. Certaines municipalités prolongent les heures d'ouverture des piscines et des jeux d'eau durant les vagues de chaleur.
- Si possible, amenez votre enfant dans un **lieu climatisé** quelques heures par jour (ex. : famille, amis, bibliothèque, centre d'achats).
- Offrez-lui des **fruits ou des légumes comme collation**, car ils contiennent de l'eau.



**Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture ni dans une pièce où l'air ne circule pas, même quelques minutes.**

### Conseils pour rafraîchir votre maison

Si vous avez un climatiseur, assurez-vous qu'il fonctionne bien, avant l'arrivée de l'été. Pour garder votre maison fraîche sans climatiseur, bloquez le soleil en fermant les volets/les rideaux pendant la journée. Vous pouvez aussi fermer les fenêtres pendant la journée pour empêcher la chaleur d'entrer dans la maison et les ouvrir la nuit pour faire entrer l'air plus frais.

Lors des journées chaudes, privilégiez les recettes sans cuisson pour éviter de faire chauffer le four. Essayez aussi de réduire l'utilisation des autres appareils qui dégagent de la chaleur (ex. : sèche-linge, luminaires, télévision). Les ventilateurs peuvent également apporter un certain confort. Ils ne rafraîchissent pas l'air, mais ils le font circuler. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont placés devant une fenêtre ouverte. Si vous utilisez un ventilateur, placez-le hors de portée de votre enfant et faites circuler l'air dans sa direction.

### Prévention et protection solaire

- SPF 50+ : pour une protection maximale, optez pour une crème dont l'indice est d'au moins 50.
- Filtres minéraux : oxyde de zinc et dioxyde de titane sont à privilégier, ils créent une barrière protectrice sans pénétrer la peau.
- Hypoallergénique et sans parfum : la peau sensible de bébé nécessite d'éviter les substances irritantes.

#### Quelques marques recommandées

- ALPHANOVA Bébé Lait Solaire 100 % minéral très haute protection (18,2/20 sur INCI beauty)
- ACORELLE Crème solaire bébé SFP 50 + très haute protection (17,9/20 sur INCI beauty)
- ALGA MARIS Laboratoire de Biarritz Crème solaire Bio bébé et enfant SFP 50 + (18,8/20 sur INCI Beauty)

#### Application Correcte de la Crème Solaire

- Appliquez généreusement la crème solaire **20 minutes avant de sortir**.
- N'oubliez pas les **zones sensibles** : oreilles, nuque, dos des mains, pieds.
- Réappliquez la crème **toutes les 2 heures** et après chaque baignade ou activité physique intense.

#### Compléter la protection avec des vêtements adaptés

- Manches longues et chapeau à large bord pour protéger davantage la peau.
- Vêtements avec protection UV : conçus pour filtrer les rayons du soleil.

#### Limiter l'exposition au soleil

- Évitez le soleil entre 12h et 16h, lorsque les rayons UV sont les plus intenses.
- Favorisez les activités en extérieur le matin ou en fin d'après-midi.



**Rappel important : même avec une crème solaire, il est essentiel de limiter l'exposition prolongée au soleil pour protéger la peau des risques à long terme.**

Liens utiles : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/protger-bebe-de-lexposition-au-soleil>

<https://www.ameli.fr/bouches-du-rhone/assure/actualites/les-conseils-essentiels-pour-protger-les-plus-jeunes-en-periode-de-fortes-chaieurs>