

Vague de chaleur : que faire pour protéger les enfants ?

La Belgique connaît une vague de chaleur avec une hausse des températures. Vous êtes parent, puéricultrice ou animateur dans un centre de vacances ? L'ONE vous propose quelques conseils pour protéger les enfants lorsque le thermomètre s'affole.

Comment protéger votre bambin des fortes chaleurs ?

- Donnez à boire régulièrement aux enfants ;
- Restez le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée ;
- Installez les enfants dans la pièce la plus fraîche de votre domicile. Fermez les volets et les rideaux qui sont exposés au soleil. **Aérez tôt le matin, tard le soir ou la nuit en profitant des heures les plus fraîches ;**
- Vous pouvez également étendre un drap humide devant votre fenêtre. L'évaporation de l'eau permettra ainsi de réduire la température de la pièce ;
- Pour rafraîchir bébé, pensez à lui donner régulièrement un bain d'eau tiède, en prenant bien soin de le sécher ;
- Préférez mettre les ventilateurs hors de portée des enfants.

Comment limiter les risques d'exposition au soleil ?

- N'exposez pas votre enfant au soleil si celui-ci a moins d'un an ;
- Evitez l'exposition pendant les heures les plus chaudes (**entre 11h et 15h**) ainsi que les jeux au soleil. Cherchez ou aménagez un endroit à l'ombre et bien ventilé ;
- Equipez les enfants d'un chapeau et de lunettes de soleil en cas de sortie à l'extérieur ;
- Protégez leur peau contre les coups de soleil en les enduisant de crème protectrice à indice élevé, même si les enfants jouent à l'ombre (en raison de la réverbération des rayons).

Et en cas de sortie ?

S'il fait trop chaud à la maison ou qu'une sortie est nécessaire, il vaut mieux privilégier **les endroits ombragés et les espaces climatisés**: cinéma (pour les plus grands), bibliothèque, supermarché, galerie commerçante, etc.

Habillez votre enfant de vêtements amples, légers et de couleur claire. Choisissez les tissus en coton qui laissent passer l'air et absorbent la transpiration. **Mais surtout, n'oubliez pas son chapeau !**

Si votre bébé se trouve dans un landau, laissez la capote ouverte et utilisez une ombrelle. Ainsi, il profitera de l'air frais tout en étant protégé des rayons du

soleil. Enfin, ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pour un court instant.

Que peut-il boire et manger ?

N'attendez pas que votre enfant vous réclame à boire: cela signifie qu'il a déjà commencé à se déshydrater. **Proposez-lui de l'eau toutes les 30 minutes environ**, voire toutes les 15 minutes lors de très fortes chaleurs. Pour les repas, privilégiez les plats légers et composés de fruits et légumes de saison: melon, pastèque, tomate, concombre, etc.

Et pour les plus grands, notamment durant une plaine ou un camp ?

Lors d'activités à l'extérieur, faites particulièrement attention aux surfaces réfléchissantes (comme l'eau ou le sable), car elles provoquent une radiation supplémentaire.

Rendez obligatoire le port d'un chapeau à large bords, d'un t-shirt sec et de lunettes solaires avec un bon niveau de protection contre les UV. Enfin, **pensez à la crème solaire** ! Privilégiez les crèmes waterproof avec un indice de protection SPF de minimum 30. Pour être efficace, l'application doit être renouvelée toutes les 2 heures.

Consultez rapidement un médecin si vous constatez l'un des signes d'un coup de chaleur :

- Une fièvre élevée ;
- Des signes neurologiques (maux de tête, ...) pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance ;
- Des manifestations cardiovasculaires (déshydratation, choc, ...) ;
- Des signes cutanés (peau brûlante, muqueuses et langue sèches) ;
- Et parfois des signes digestifs (nausées, vomissements et diarrhées).

Par ailleurs, les vagues de chaleur sont parfois associées à un pic d'ozone qui peut induire :

- difficultés respiratoires,
- irritation des yeux et de la gorge,
- et maux de tête.

CONTACTS



Guillaume Goffin
Service Communication Externe
Tél : 02 542 12 92
GSM : 0499 77 30 93
guillaume.goffin@one.be