

# Prévention des effets de la **chaleur**

**Pour tout problème de santé non-urgent, vous pouvez consulter une infirmière d'Info-Santé en composant le 811**

Pour plus de renseignements sur la prévention des effets de la chaleur, vous pouvez consulter le site Internet du Gouvernement du Québec :

[www.quebec.ca](http://www.quebec.ca)

Collaboration de la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale et de la Direction de santé publique des Laurentides.



Guide à l'intention des responsables  
des camps d'été et des terrains de jeux

Jun 2020

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 


Québec 


## Une journée de **chaleur** c'est quoi ?

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité lorsque les prévisions indiquent que la température ambiante atteindra ou dépassera 30 °C et que l'indice Humidex atteindra ou dépassera 40.


Pour maintenir une température normale (37-37,5 °C) notre organisme doit s'adapter à ces conditions critiques. Pour ce faire, il accroît la perte de chaleur par le mécanisme de sudation. Lorsque ce mécanisme d'adaptation est débordé, débutent alors les premiers effets néfastes à la santé.

### Comment intervenir ?

 Dans les cas de crampes ou d'épuisement causés par la chaleur, garder l'enfant au repos dans un endroit frais, sec et aéré. Au besoin, l'asperger d'eau fraîche et l'éventer pour le rafraîchir ou pour abaisser la température de son corps. Lui faire boire beaucoup d'eau ou des boissons sportives diluées dans de l'eau.

 Dans les cas de syncope, de coup de chaleur ou au moindre doute, contacter immédiatement le **911** :

- ▶ Garder l'enfant au repos dans un endroit frais ;
- ▶ Appliquer les manœuvres de réanimation si nécessaire ;
- ▶ Ne jamais donner de médicament pour faire abaisser la température.

 Il est recommandé d'élaborer un plan d'action en cas de **chaleur**



### Effets néfastes à la santé !

#### Crampes :

spasmes musculaires douloureux principalement au niveau des bras, des jambes et de l'abdomen qui surviennent pendant ou peu de temps après une activité physique.

#### Épuisement :

affaiblissement et parfois étourdissements qui surviennent habituellement après plusieurs journées de chaleur ou à la suite d'un effort physique intense. Il s'explique principalement par la déshydratation.

#### Syncope :

perte de conscience subite et temporaire, reliée à une chute de la tension artérielle le plus souvent à la suite d'un effort physique. Elle peut être précédée de nausées, de vertiges et de problèmes de vision.

#### Coup de chaleur :

augmentation de la température de l'enfant au-delà de 40 °C. Il se présente soudainement, par un délire ou un coma.

**Il s'agit d'une urgence médicale. Composer le 911.**

## Groupes d'enfants plus vulnérables









Les enfants sont généralement plus à risque de subir les effets néfastes de la chaleur, car leur organisme contrôle moins bien les changements de température. Leur métabolisme, beaucoup plus actif, augmente aussi la production de chaleur interne. La capacité de sudation, la sensibilité à la soif et la tolérance à l'exercice physique sont diminuées comparativement à l'adulte.

### Certaines conditions médicales rendent les enfants encore plus vulnérables à la chaleur :

- ▶ Les affections aiguës qui augmentent le risque de déshydratation (ex. : infection, fièvre, diarrhée) ;
- ▶ Les conditions chroniques telles que le diabète, la fibrose kystique, l'asthme, les problèmes cardiaques congénitaux, l'hyperthyroïdie, les problèmes de poids (obésité, anorexie), l'anémie ;
- ▶ La déficience intellectuelle et les troubles de santé mentale peuvent affecter la tolérance physique à la chaleur et aussi altérer le jugement des enfants.



### Des consignes en cas de **chaleur**

-  Être plus vigilant aux effets de la chaleur au début de l'été ;
-  Inciter au port de vêtements clairs et amples, de chapeaux à large bord ;
-  Modifier l'horaire de manière à déplacer les activités extérieures tôt le matin ou en fin de journée ;
-  Encourager les enfants à boire toutes les 20 minutes (même en absence de sensation de soif) ;
-  Limiter dans la mesure du possible ou faire cesser toute activité physique aux enfants qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques ;
-  Annuler toutes compétitions sportives à l'extérieur, particulièrement celles d'endurance ;
-  Identifier des sites ou des abris (ombre, climatisation) à proximité du terrain de jeux ;
-  Demeurer vigilant à l'égard des symptômes précurseurs des effets néfastes de la chaleur : fatigue, maux de tête, hyperventilation, pouls rapide, vertiges, agitation, somnolence, confusion, nausées, vomissements.