



Protéger votre enfant pendant les fortes chaleurs

En période de vigilance canicule, quelques gestes simples suffisent à protéger votre enfant.
Consultez la carte de vigilance de Météo-France de votre département.



Les 5 gestes essentiels



Ne jamais laisser un enfant seul en voiture, pas même 5 minutes, à aucun âge.



Proposer à boire régulièrement, entre les tétées, les biberons ou les repas, sans attendre qu'il ou elle réclame.



Rafrâchir la peau avec un linge humide tiède ou de la brumisation, à tout âge.



En cas de signes de déshydratation, donner une solution de réhydratation orale (disponible en pharmacie) plutôt que de l'eau seule, et consulter rapidement.



Fièvre $\geq 40^{\circ}\text{C}$, convulsions, troubles de la conscience → appelez le 15 immédiatement.



Nourrisson (moins de 1 an)

- Allaitement : mettre au sein plus souvent (12 à 15 fois/jour).
- Sinon, proposer régulièrement un peu d'eau et de solution de réhydratation orale entre les biberons.
- Vêtements légers, amples, clairs ; pas d'emballage ; ne pas couvrir la tête ni le visage.
- Logement frais, mouillage de la peau à l'eau tiède (jamais glacée).
- Ne jamais sortir aux heures chaudes ni exposer au soleil direct.



Enfant plus grand

- Boire souvent, sans attendre d'avoir soif ; privilégier l'eau.
- Éviter le sport et les jeux extérieurs aux heures chaudes.
- Protection solaire : chapeau, vêtements légers, lunettes, crème solaire.
- Mouillage cutané régulier (linge humide, brumisation).
- Surveillance renforcée lors des baignades.



Enfant avec une maladie chronique ou un handicap

Ces enfants régulent moins bien leur température et peuvent ne pas exprimer la soif : ils ont besoin d'une surveillance renforcée et d'un supplément d'eau (environ 20 à 50 % en plus de l'habitude) pendant les fortes chaleurs.



Ne restez pas seul(e) face à l'épuisement

En cas de fatigue intense, de stress important ou si vous n'arrivez plus à assurer ces gestes de protection, demandez conseil et n'hésitez pas à solliciter le relais d'un proche ou d'un soignant.



Signes qui doivent alerter – appelez le 15

- Température $\geq 40^{\circ}\text{C}$, somnolence inhabituelle ou troubles de la conscience, convulsions
- Refus de boire, vomissements répétés, absence de larmes ou de couches mouillées
- Maux de tête intenses, vertiges, grande fatigue inhabituelle