



Protéger les enfants *des risques de l'été*

Des conseils pour profiter
des bienfaits de l'été



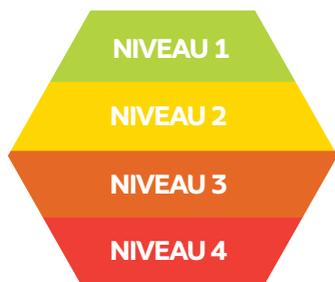
CHALEUR & canicule

Quand le mercure grimpe, **la chaleur** devient rapidement pénible, voire dangereuse pour les nourissons et les enfants. Le coup de **chaleur** et la **déshydratation** peuvent avoir de **graves conséquences**.

Voici quelques précautions à adopter :

SE RENSEIGNER SUR LES CONDITIONS CLIMATIQUES

La canicule n'arrive pas sans prévenir. Depuis 2004, un **Plan National Canicule** permet d'anticiper les hausses de mercure afin de mieux contrôler la température ambiante de son intérieur et adapter ses activités.



Sur le site web de **Météo France** :

www.meteofrance.com, vous trouverez quatre niveaux d'alerte selon le lieu de résidence :

-  pas de vigilance particulière
-  soyez attentif
-  soyez très vigilant
-  une vigilance absolue s'impose

RAFRAÎCHIR SON INTÉRIEUR

-  **Aérer** son logement très tôt le matin et tard le soir, aux heures les plus fraîches. Dès que la température extérieure avoisine celle de l'intérieur, fermer les volets et les fenêtres pour empêcher la chaleur d'entrer et **créer des courants d'air**, si cela est possible. Vous pouvez aussi suspendre un drap mouillé à vos fenêtres, qui rafraîchira l'atmosphère.
-  Le **ventilateur** peut être d'une aide appréciable, mais avec les enfants, attention à l'accident et à l'effet de leurre. Le ventilateur **rafraîchit mais n'hydrate pas**.
-  Pour la **climatisation**, la différence de température entre l'extérieur et l'intérieur, y compris dans une voiture, ne doit pas excéder six à huit degrés.



PROPOSER À BOIRE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE

Quand la température monte, les enfants se **déshydratent** bien plus vite que les adultes. Avant que l'enfant ne montre des signes de déshydratation, il faut donc lui **proposer de l'eau** plusieurs fois par heure, et l'installer au frais.



LA DÉSHYDRATATION S'ACCOMPAGNE DE SYMPTÔMES À SURVEILLER :

- ▶ Abattement inhabituel.
- ▶ Changement dans le comportement.
- ▶ Symptôme de grande urgence du pli de la peau : perte d'élasticité lorsque l'on pince la peau entre deux doigts et qu'elle reste surélevée en monticule.

ORGANISER DES JEUX D'EAU

- ▶ **Des jeux d'eau**, plusieurs fois par jour, peuvent être organisés.
- ▶ Penser à couvrir l'enfant d'un **tee-shirt anti-uv**.
- ▶ **Un bain** à la température du corps, peut rafraîchir un enfant, mais attention à ne jamais laisser un jeune enfant seul, car il peut se noyer dans seulement 20 centimètres d'eau.



CHALEUR & canicule

PROTÉGER CORPS ET YEUX

En règle générale, par temps de canicule, mieux vaut laisser les enfants au frais et éviter les sorties. Mais, si vous devez sortir, pensez à protéger les enfants des UV et de la réverbération.

Les **lunettes de soleil** indice 4 et un **chapeau à large bord** sont indispensables, ainsi que la **crème solaire**, adaptés à l'âge de l'enfant.

Ne pas exposer la peau des enfants directement au contact du soleil et privilégier des **vêtements anti-uv**.

Pensez à emporter un **brumisate**ur, et bien entendu, proposer à **boire** aussi souvent que possible.



LIMITER LES SORTIES EN VOITURE

Garer sa voiture **à l'ombre** et la faire démarrer pendant dix minutes avec la **climatisation** (si votre voiture en bénéficie), pour **rafraîchir** l'habitacle avant d'y installer les enfants. La voiture doit être utilisée **au minimum** par temps de canicule.

En règle générale, les sorties doivent se faire en dehors des heures les plus chaudes, en pensant à s'hydrater tout en limitant les activités physiques.



PARASOLS :

- ▶ Toutes les toiles des parasols ne sont pas anti-UV et ne protègent pas du soleil.
- ▶ Pour les poussettes, s'équiper plutôt d'une ombrelle orientable, à tissu anti-UV. Ne jamais poser un lange pour occulter l'ouverture de la poussette, cela empêche le passage de l'air et augmente la température.

BOBOS de l'été

COUP DE SOLEIL ET INSOLATION

Après un **coup de soleil**, appliquer une crème **apaisante après-soleil** ou une **émulsion** spécifique pour les **brûlures**.

En cas d'**insolation**, mettre l'enfant à **l'ombre**, **l'allonger en** surélevant sa tête, la recouvrir de **linges humides** à arroser régulièrement pour la **refroidir**, et demander **un avis médical** en alertant le centre 15.



BRÛLURE

En cas de brûlure, il est conseillé de **passer immédiatement** la zone brûlée **sous l'eau du robinet** tempérée pour la refroidir et limiter ainsi son extension. Attention, **ne pas percer les cloques**, mais les protéger sous un **pansement**.

Ne rien appliquer d'autre dessus. Si, dans les jours qui suivent, la brûlure reste rouge et douloureuse, consulter un médecin.



SI L'ENFANT :

- ▶ A été piqué plusieurs fois
- ▶ Est allergique
- ▶ A été piqué au fond de la gorge après avoir avalé une abeille

APPELER LE CENTRE 15

PIQÛRE D'ABEILLE



Les piqûres d'abeilles sont le plus souvent bénignes, cependant, chez l'enfant ou la personne allergique, elles peuvent être graves. Si le dard est resté dans la plaie, le retirer à l'aide d'une **pince à épiler** et réaliser ensuite les soins identiques à toutes plaies : **laver la zone** piquée **à l'eau et au savon**, appliquer un **antiseptique** et **surveiller** la zone pendant 24 à 48h.

BOBOS de l'été



PIQÛRE DE MOUSTIQUE

Il est recommandé de se protéger avec des **répulsifs**, adaptés aux enfants, durant la journée et de porter des **vêtements légers et larges** : manches longues, pantalons et chaussures fermées pour le soir. Pour dormir, les plus jeunes peuvent être installés sous une **moustiquaire**.

PIQÛRE DE MÉDUSE

En cas de piqûre de méduse, **rincer** si possible la zone atteinte avec de l'**eau vinaigrée** pendant au moins 30 secondes, puis la placer dans de l'**eau chaude** pendant au moins 20 minutes pour lutter contre la douleur et détruire le venin. En l'absence d'eau chaude, mettre une **poche de froid** pour diminuer la douleur.

SE Baigner en sécurité

Choisir les **zones de baignades surveillées** et rester **vigilant** en gardant toujours un oeil sur vos enfants. Tous les jours, **consulter la météo des plages**, afin de connaître l'état de la mer (nature des vagues, des courants, des marées, vitesse du vent, etc.).

MORSURE DE SERPENT

Pour prévenir les morsures :

-  Éviter de marcher dans les **herbes hautes**.
-  Porter des **chaussures ou des bottes** pour se protéger.
-  **Ne pas toucher** les pierres, les bois ou les feuilles avec les mains.



SERPENTS :

En cas de rencontre avec un serpent, le laisser passer en reculant doucement.

Si malgré ces précautions, votre enfant est mordu, maintenez-le afin qu'il bouge le moins possible. Ne pas faire de garrot et contacter un médecin ou le centre 15 en décrivant, si possible, le type de serpent.

BON à savoir !

La trousse à pharmacie

En été, ou pendant un voyage, il est souhaitable d'avoir sur soi une **trousse** contenant :

- | | |
|---|--|
| ▶ Solution antiseptique | Avec les enfants, |
| ▶ Sérum physiologique | votre trousse devra |
| ▶ Antalgiques | contenir en plus : |
| ▶ Pommade calmante
(piqûre d'insecte,
brûlure, coup de soleil) | ▶ Thermomètre |
| ▶ Pansements | ▶ Solution de
réhydratation
(pour les nourrissons) |
| ▶ Crème solaire 50+ | ▶ Arnica |
| ... et éventuellement : | ▶ Carnet de santé |
| ▶ Anti-diarrhéique | |
| ▶ Pansement gastrique | |



LES NUMÉROS UTILES

Lorsqu'une urgence survient, que ce soit au domicile ou dans un lieu public, 4 numéros peuvent être composés :

- Le **15**, pour contacter les secours médicaux
- Le **17**, pour contacter la police
- Le **18**, pour contacter les pompiers
- Le **3237**, pour trouver une pharmacie de garde
- Le **112**, numéro unique d'urgence européen

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

- **3 200 000**
Personnes protégées
- **128**
Mutuelles
- **Près de 750**
Actions de prévention et de promotion de la santé par an
- **+ de 500**
Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Eve Jaumes, responsable prévention à la Mutualité Française Occitanie, avec la participation de Bernard Champanet, Pharmacien.

occitanie.mutualite.fr

