

FORTES CHALEURS : RECOMMANDATIONS

à destination des directeurs d'accueils de loisirs

La chaleur expose particulièrement les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus important que celui de l'adulte) ; par ailleurs, ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

AVANT L'ETE

Architecture et matériel

- vérifier la fonctionnalité ou installation de stores, volets, climatisation de l'établissement,
- étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles,
- disposer d'au moins un thermomètre par salle,
- vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches,

Organisation et fonctionnement

- contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches,
- sensibiliser les professionnels au contact des jeunes aux risques encourus lors d'une canicule, au repérage des troubles pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en œuvre,
- mettre à disposition les recommandations « grand public » sur les présentoirs ad hoc,
- assurer l'affichage d'informations dans les structures ou centres accueillant les jeunes,
- veiller aux conditions de stockage des aliments.

PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

Organisation, fonctionnement et matériel

- vérifier la température des installations (notamment les structures de toile et baies vitrées exposées au soleil) et avoir une solution de repli dans endroit frais (stores, ventilation, climatisation),
- fermer les volets et les rideaux des façades les plus exposées au soleil durant toute la journée,
- maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure,
- ouvrir les fenêtres tôt le matin et après le coucher du soleil ainsi que la nuit et provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure,
- aménager les horaires pour certaines activités (décalage tôt le matin ou plus tard le soir),
- adapter la grille d'activités en diminuant les activités à caractère physique ou se déroulant au soleil.

Conseils individuels

- **se protéger** : les expositions prolongées au soleil : sport, promenades en plein air...
 - limiter les dépenses physiques,
 - veiller à ce que les enfants soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements légers..),
 - lors de centre de vacances sous tentes, veiller à ce que les tentes soient situées à l'ombre et que les enfants n'y séjournent pas lors de fortes chaleurs.
- **se rafraîchir**
 - veiller à pouvoir emmener éventuellement un enfant dans un endroit frais,
 - faire prendre régulièrement des douches, rafraîchissement (brumisation d'eau),
 - les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée,
 - éviter les baignades en eau très froide (risque d'hydrocution).
- **boire et manger**
 - distribuer régulièrement de l'eau (veiller à sa qualité),
 - adapter l'alimentation (veiller à la qualité : chaîne du froid...).



PARTICULARITES

- vigilance particulière pour les personnes connues comme porteuses de pathologies respiratoires ou autres maladies chroniques (notamment mucoviscidose, épilepsie, drépanocytose, maladies cardiaques et rénales chroniques...) et les personnes handicapées ou ne pouvant exprimer leur soif
- si prise de médicaments : vérifier les modalités de conservation, effets secondaires en demandant avis auprès des médecins.

SIGNES D'ALERTE

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

- une fièvre,
- une pâleur,
- une somnolence ou une agitation inhabituelle,
- une soif intense avec une perte de poids.

Il faut :

- mettre l'enfant dans une pièce fraîche,
- lui donner immédiatement et régulièrement à boire,
- faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2°C au-dessous de la température corporelle.

SIGNES DE GRAVITE

- troubles de la conscience,
- refus ou impossibilité de boire,
- couleur anormale de la peau,
- fièvre supérieure à 40°C.

► Il faut appeler immédiatement le SAMU en composant le 15.

Pour plus d'information : télécharger les : **Outils de communication de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) / Ministère chargé de la Santé** à télécharger sur le site Internet www.inpes.sante.fr/canicule

- affiche « *En période de fortes chaleurs ou de canicule* » :
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>
- dépliant « *La canicule et nous... comprendre et agir* » :
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>