



QUE FAIRE EN CAS DE FORTE CHALEUR ?



À SAVOIR

Pour maintenir son corps à bonne température, votre enfant transpire.

Son organisme perd alors beaucoup d'eau ce qui augmente le risque de déshydratation. Ainsi, en cas de forte chaleur :

- proposez-leur de boire régulièrement (pour le bébé allaité, donnez de l'eau en biberon et/ou le sein plus souvent ; pour le bébé nourri au biberon, offrez de l'eau entre les biberons),
- invitez-le à se rafraîchir (bain d'eau tiède pour les nourrissons, brumisateur d'eau...),
- maintenez votre maison au frais en fermant stores et volets le jour,
- être habillé léger.

En cas de signe de déshydratation (fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre de plus de 38°C...), consultez votre pédiatre ou médecin traitant.



À RETENIR

- ▶ On parle de fortes chaleurs lorsque la température extérieure est anormalement élevée pendant plus de trois jours consécutifs ou de canicule lorsque la température est élevée pendant plus de trois jours et trois nuits consécutifs.
- ▶ Si vous devez sortir, évitez les expositions au soleil entre 11h et 16h. Prévoyez des vêtements légers (et longs pour les moins de 6 ans), un large chapeau/casquette.
- ▶ En cas d'exposition au soleil, pensez à appliquer de la crème solaire.
- ▶ Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture, ni dans une pièce où l'air ne circule pas, même quelques minutes.



QUI CONSULTER ?

Pour plus de précisions n'hésitez pas à contacter votre pédiatre ou médecin traitant.



LA MSA VOUS ACCOMPAGNE

consultation médicale à hauteur de 70%.