

**Très chaud
pour nous?
Trop chaud
pour eux!**



**Protégeons nos enfants
des fortes chaleurs!**

Pour des étés plus sereins

Quels sont les risques en cas de fortes chaleurs et d'exposition au soleil ?
Comment protéger les jeunes enfants ?

En période de fortes chaleurs, la vigilance et l'adaptation des conditions d'accueil sont primordiales pour assurer le bien-être des plus petits. Il s'agit d'offrir aux enfants un environnement sécurisé, même durant une vague de chaleur. Une attention particulière doit être portée aux nourrissons et aux jeunes enfants.

Effets du soleil sur le corps

Le rayonnement solaire est une source de bien-être mais il peut aussi être dangereux.

Le soleil stimule la production de vitamine D bénéfique pour les os, les muscles et le renouvellement des cellules. À plus fortes doses le soleil provoque des brûlures. Les risques liés à l'exposition au soleil sont présents été comme hiver et sont indépendants de la couleur de peau. Les enfants sont plus sensibles que les adultes, leur peau est plus fine et se répare moins bien. 80% des dommages provoqués par le soleil se produisent avant 18 ans.

Il y a un lien direct entre le nombre de coups de soleil pris pendant l'enfance puis l'adolescence et le risque de développer un cancer de la peau plus tard dans la vie. Les yeux sont aussi très sensibles.

Quelle protection ?

Mesures simples pour protéger les enfants contre les fortes chaleurs et les rayonnements nocifs du soleil.

1. Les hydrater régulièrement, même s'ils ne réclament pas à boire.
2. Rafrâchir la peau des enfants avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour.
3. Habiller l'enfant avec des vêtements amples, légers, de couleur claire, un chapeau à large bord, des lunettes de soleil aux normes CE label 100% UV.
4. Protéger la peau : appliquer de la crème solaire (50+) en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements.
5. Ne pas exposer les enfants au soleil avant l'âge de 3 ans.
6. Sortir aux heures les moins chaudes, en évitant l'exposition directe de 10h à 16h, en particulier de mai à septembre.
7. Éviter les activités qui demandent un effort physique trop grand.

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture ni dans une pièce fermée.

Le coup de chaleur est un risque vital. Si l'enfant est inconscient ou s'il ne peut pas boire, **appeler le 144.**



En savoir plus