

Trois-Rivières, le 23 juin 2016

Aux responsables des centres de la petite enfance,
des bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial
et des garderies de la Mauricie et du Centre-du-Québec

OBJET : Prévention des effets de la chaleur accablante sur la santé des jeunes enfants et leur entourage

Madame,
Monsieur,

Les changements climatiques font partie de notre réalité. Selon les prévisions, d'ici 2050, le nombre de jours et de nuits chaudes ainsi que les vagues de chaleur augmenteront significativement¹. Directement dans notre région, les 6 à 7 jours supérieurs à 30 °C que nous connaissons annuellement passeront possiblement de 6 à 18 jours. Dans cette optique et à l'approche de la saison estivale, on vous rappelle que la chaleur accablante, soit une température de 30 °C et plus avec un humidex de 40 °C, peut entraîner des effets à la santé pour les personnes à risque telles que les jeunes enfants.

La Direction de santé publique et responsabilité populationnelle du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) rappelle qu'il est possible de prévenir les effets à la santé de la chaleur accablante en posant quelques gestes. Encouragez les responsables des jeunes enfants à appliquer les règles d'or suivantes :

- BIEN S'HYDRATER : boire sans attendre d'avoir soif, offrir aux enfants un accès facile à l'eau (cruche d'eau visible et disponible à l'extérieur);
- RESTER AU FRAIS : fréquenter des lieux climatisés, par ex. : bibliothèque, centre commercial. Rafraîchir les enfants dans la piscine, un bain tiède ou avec une serviette humide plusieurs fois par jour;
- RÉDUIRE LES ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES ou les reporter;
- Éviter d'exposer les enfants au soleil et choisir les coins d'ombre;
- Les habiller avec des vêtements légers et amples, de préférence de couleur pâle et d'un chapeau à large rebord;
- S'assurer que l'air circule bien dans le pièce où ils se reposent. À une température ambiante de 32 °C et plus, évitez d'utiliser le ventilateur car il déshydrate davantage;
- Être attentif aux enfants qui présentent les signes de suivants :
 - o Diminution des urines ou moins de 4 couches mouillées en 24 h;

- Peau, lèvres ou bouche sèches;
- Agitation anormale ou irritabilité;
- Yeux creux et cernés;
- Dort beaucoup et est difficile à réveiller;
- Difficulté à respirer;
- Coloration anormale de la peau (pâleur ou rougeur);
- Température du corps élevée : 38,5 °C et plus (rectal);
- Maux de tête, vomissements ou nausées.

Si l'enfant ou le bébé présente un ou plusieurs de ces signes ou si vous avez des questions sur sa santé, appelez Info-Santé en composant le 8-1-1 ou renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé.

Afin de sensibiliser les employés et les parents, nous vous invitons à diffuser les précautions à prendre pour les enfants. De plus, vous pouvez vous référer à l'outil d'information [Il fait très chaud! Précautions à prendre pour les enfants](#).

Pour plus d'information, visitez le site Web du CIUSSS MCQ au :
<http://ciusssmcq.ca/conseils-santé-et-mieux-être/santé-et-environnement/chaueur>

Je vous remercie de votre précieuse collaboration et vous prie de recevoir, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.



Anne-Marie Grenier, M.D.
Adjointe médicale
Direction de santé publique et responsabilité populationnelle
CIUSSS MCQ
Centre administratif

ⁱ OURANOS, *Vers l'adaptation, Synthèse des connaissances sur les changements climatiques au Québec*, Édition 2015. <https://www.ouranos.ca/wp-content/uploads/2016/02/SynthesePartie1.pdf>