

Une chaleur accablante c'est quoi ?

Environnement Canada émet un avertissement de chaleur et d'humidité accablantes lorsque les prévisions indiquent que la température ambiante atteindra ou dépassera 30 °C et que l'indice Humidex atteindra ou dépassera 40.

Pour maintenir une température normale (37-37,5 °C) notre organisme doit s'adapter à ces conditions critiques. Pour ce faire, il accroît la perte de chaleur par le mécanisme de sudation. Lorsque ce mécanisme d'adaptation est débordé, débutent alors les premiers effets néfastes à la santé.

Comment intervenir ?



Effets néfastes à la santé !

Crampes :

spasmes musculaires douloureux principalement au niveau des bras, des jambes et de l'abdomen qui surviennent pendant ou peu de temps après une activité physique.

Épuisement :

affaiblissement et parfois étourdissements qui surviennent habituellement après plusieurs journées de chaleur accablante ou à la suite d'un effort physique intense. Il s'explique principalement par la déshydratation.

Syncope :

perte de conscience subite et temporaire, reliée à une chute de la tension artérielle le plus souvent à la suite d'un effort physique. Elle peut être précédée de nausées, de vertiges et de problèmes de vision.

Coup de chaleur :

augmentation de la température de l'enfant au-delà de 40 °C. Il se présente soudainement, par un délire ou un coma. **Il s'agit d'une urgence médicale.**

☀ Dans les cas de crampes ou d'épuisement causés par la chaleur, garder l'enfant au repos dans un endroit frais, sec et aéré. Au besoin, l'asperger d'eau fraîche et l'éventer permettra d'accroître la perte de chaleur. Lui faire boire beaucoup de liquide en particulier de l'eau minérale ou des boissons sportives.

☀ Dans les cas de syncope, de coup de chaleur ou au moindre doute, contacter immédiatement le **911** :

- ▶ Garder l'enfant au repos dans un endroit frais;
- ▶ Appliquer les manœuvres de réanimation si nécessaire;
- ▶ Ne jamais donner de médicament pour faire abaisser la température.

Il est recommandé d'élaborer un plan d'action en cas de chaleur accablante

Groupes d'enfants plus vulnérables

Les enfants sont généralement plus à risque de subir les effets néfastes de la chaleur accablante car leur organisme contrôle moins bien les changements de température. Leur métabolisme, beaucoup plus actif, augmente aussi la production de chaleur interne. La capacité de sudation, la sensibilité à la soif et la tolérance à l'exercice physique sont diminuées comparativement à l'adulte.

Certaines conditions médicales rendent les enfants encore plus vulnérables à la chaleur accablante :

- ▶ Les affections aiguës qui augmentent le risque de déshydratation (ex. : infection, fièvre, diarrhée);
- ▶ Les conditions chroniques telles que le diabète, la fibrose kystique, l'asthme, les problèmes cardiaques congénitaux, l'hypothyroïdie, les problèmes de poids (obésité, anorexie), l'anémie;
- ▶ La déficience intellectuelle et les troubles de santé mentale peuvent affecter la tolérance physique à la chaleur et aussi altérer le jugement des enfants;
- ▶ La prise de médicaments tels que les antibiotiques, les anti-épileptiques, les antihistaminiques (Benadryl®, Aérius®, Réactine®), les hormones thyroïdiennes.

Des consignes en cas de chaleur accablante

- ☀ Être plus vigilant aux effets de la chaleur au début de l'été;
- ☀ Inciter au port de vêtements clairs et amples, de chapeaux à large bord;
- ☀ Modifier l'horaire de manière à déplacer les activités extérieures tôt le matin ou en fin de journée;
- ☀ Encourager les enfants à boire toutes les 20 minutes (même en absence de sensation de soif);
- ☀ Limiter dans la mesure du possible ou faire cesser toute activité physique aux enfants qui souffrent de maladies aiguës ou chroniques;
- ☀ Annuler toutes compétitions sportives à l'extérieur, particulièrement celles d'endurance;
- ☀ Identifier des sites ou des abris (ombre, climatisation) à proximité du terrain de jeux;
- ☀ Demeurer vigilant à l'égard des symptômes précurseurs des effets néfastes de la chaleur accablante : fatigue, maux de tête, hyperventilation, pouls rapide, vertiges, agitation, somnolence, confusion, nausées, vomissements.