

40°



Il fait très CHAUD !

Précautions à prendre pour les enfants

En période de grande chaleur, l'état de santé d'un enfant de moins de 5 ans peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous :

-  de lui faire boire de l'eau régulièrement et si possible l'équiper d'une gourde ;
-  de rafraîchir sa peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
-  de lui faire prendre un bain frais aussi souvent que nécessaire ;
-  de lui faire passer quelques heures par jour dans un endroit climatisé ou frais ;



de planifier ses activités extérieures idéalement avant 10 h et après 16 h ;



de l'habiller avec des vêtements légers ;



de lui couvrir la tête d'un chapeau à large bord



Pour le bébé allaité, offrir le sein à la demande. Il est tout à fait normal qu'il tète plus souvent.

Pour le bébé nourri aux préparations commerciales pour nourrisson, en offrir plus souvent. Pour le bébé de plus de six mois, offrir de l'eau en petites quantités après ou entre les boires.

Ne jamais laisser un enfant ou un bébé seul dans une voiture ou une pièce mal aérée, même quelques minutes.

Signes importants à surveiller :

- moins d'urine et urines foncées ;
- peau, lèvres ou bouche sèches ;
- maux de tête, vomissements ou diarrhée ;
- couleur anormale de la peau, pâle ou rouge ;
- yeux creux et cernés ;
- température du corps élevée, 38,5 °C et plus (rectal) ;
- agitation inhabituelle, irritabilité ou confusion ;
- difficulté à respirer ;
- somnolence, sommeil prolongé et difficulté à se réveiller.

L'enfant présente un ou plusieurs de ces signes ? Vous avez des questions sur sa santé ?

Appelez Info-Santé en composant le 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : Quebec.ca

L'exposition au soleil chez les bébés et les jeunes enfants

Particulièrement sensible aux rayons du soleil, la peau des bébés et des jeunes enfants doit y être exposée le moins possible, et être en tout temps bien protégée. En effet, jusqu'à l'âge de 3 ans, les cellules pigmentaires des enfants ne sont pas encore matures et contiennent moins de mélanine que les adultes, abaissant la barrière de protection naturelle contre les UVA et les UVB.

À partir de quel âge peut-on mettre de la crème solaire à un bébé?

Il est possible d'utiliser un crème solaire pour bébé à partir de 6 mois. Avant ce stade, il est préférable que les nouveau-nés soient placés à l'ombre. Lors des sorties extérieures, il est conseillé de leur enfiler un chapeau, des lunettes de soleil, ainsi que des vêtements amples et légers pour couvrir leurs bras et leurs jambes.

Quelle est la meilleure crème solaire pour bébé/enfant ?

Il existe deux types de protection solaire, les écrans chimiques et les écrans physiques (aussi appelés écrans minéraux). Les écrans minéraux sont davantage recommandés pour protéger les bébés et les enfants du soleil car les filtres minéraux, qui contiennent de l'oxyde de zinc, réfléchissent les rayons du soleil, au lieu de les absorber. De plus, les crèmes solaires minérales ont l'avantage d'être efficaces immédiatement alors que les crèmes chimiques doivent être appliquées 30 minutes avant l'exposition au soleil.

3 conseils pour bien appliquer une crème solaire pour enfant

- N'attendez pas de sortir pour bien appliquer la crème solaire. Intégrez-la plutôt à la routine du matin en l'appliquant avant d'habiller votre enfant.
- Une protection solaire efficace est avant tout une protection solaire régulière. Réappliquez votre dose de crème aux deux heures et après les baignades ou jeux d'eau.
- Pour étaler plus facilement de la crème solaire sur le visage, le cou et les oreilles de votre mini, utilisez un pinceau de maquillage ou un applicateur de crème solaire.