

# Des solutions pour protéger les nourrissons et jeunes enfants en cas de fortes chaleurs

## À l'intérieur

Garder la chaleur hors du logement : fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Aérer, créer des courants d'air le matin tôt, le soir, voire la nuit

Garder les petits dans la pièce la plus fraîche, en simple couche ou en sous-vêtements

## Boisson et alimentation

Assurer une hydratation suffisante

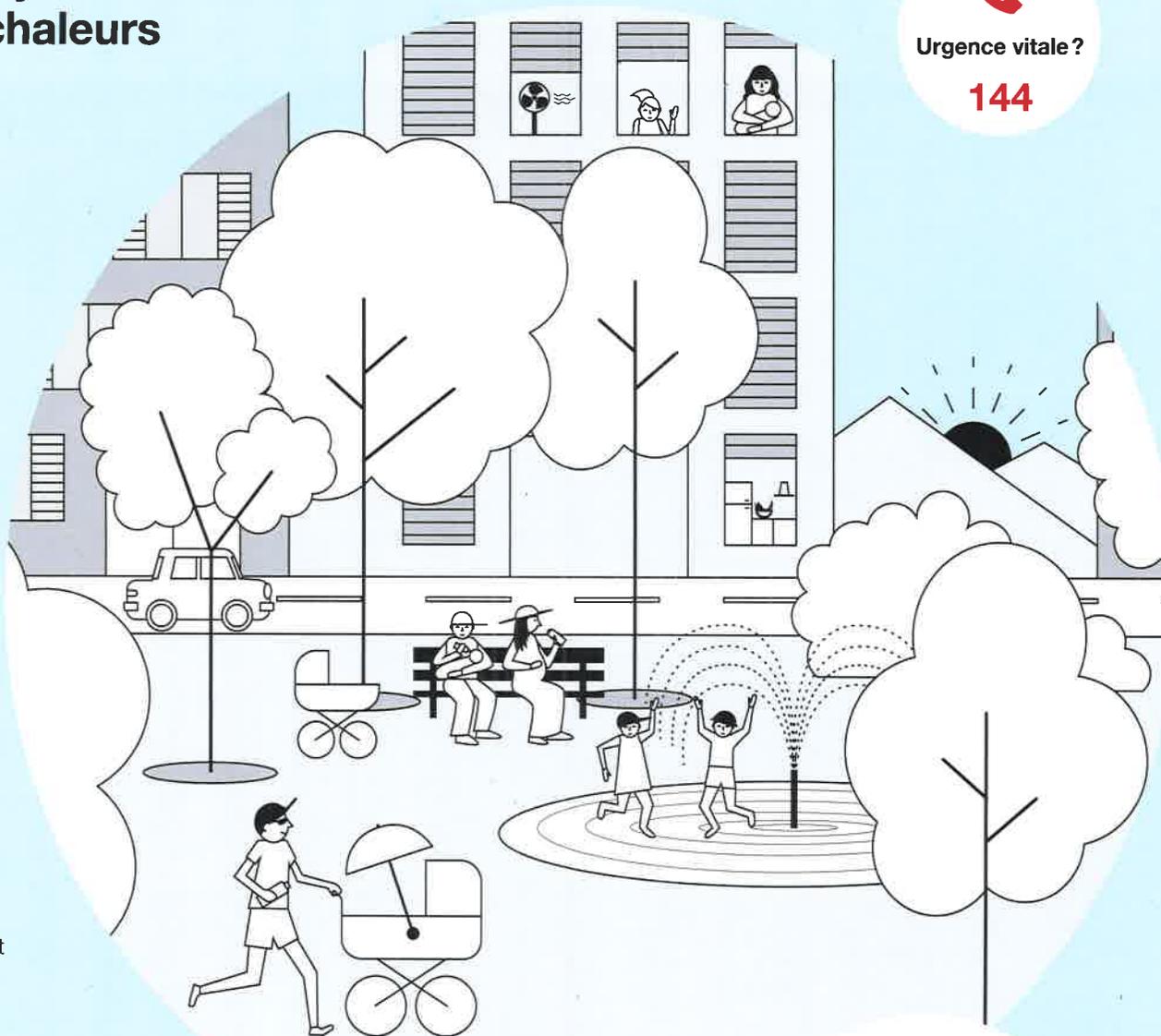
Augmenter la fréquence des tétées ou des biberons

Boire suffisamment en cas d'allaitement

Proposer de l'eau régulièrement, même sans sensation de soif

Privilégier des aliments légers, froids et riches en fruits et légumes

Veiller à la conservation des aliments



Urgence vitale ?

**144**

## À l'extérieur

Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches et lorsque l'air est moins pollué (le matin tôt)

Porter des vêtements légers, clairs et amples

Éviter l'exposition des petits au soleil direct

Protéger l'enfant avec une crème solaire indice 50, un chapeau et des lunettes de soleil

Protéger la poussette avec une ombrelle et non avec un linge

Ne jamais laisser un enfant seul dans un véhicule

## Fraîcheur

Rafrâchir l'enfant régulièrement avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

## Médicaments

S'informer en cas de prise de médicaments auprès du pédiatre ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur



L'état de santé d'un enfant vous inquiète ?

appelez

**son pédiatre**

ou la Centrale des médecins

**0848 133 133**

# Des solutions pour vous rafraîchir



Urgence vitale ?

**144**

**Boire souvent,  
sans attendre d'avoir soif**

## Recette pour une boisson équilibrée, hydratante et délicieuse

- 1 litre d'eau
- 1 orange pressée
- 1 citron pressé
- 1 cuillère à café de sel
- Sucre (facultatif)



**Votre état de santé  
vous inquiète ?**

appelez  
**votre médecin**  
ou la Centrale des médecins  
**0848 133 133**



## La technique du linge mouillé !

Humidifier un linge,  
le mettre quelques minutes  
au réfrigérateur si besoin

Se détendre et poser le linge frais :

- sur le corps
- sur le front
- derrière la nuque
- sur les pieds
- sur les mains

## Rester dans un lieu frais

### Se rafraîchir

Avec un brumisateur,  
une baignade,  
ou une douche fraîche

# Des solutions pour vous protéger en cas de fortes chaleurs

## Garder la chaleur hors de votre logement

Fermer les fenêtres, volets et stores pendant la journée

Bien aérer le matin tôt, le soir et/ou la nuit

## Boire souvent, sans attendre d'avoir soif

1,5 à 2,5 litres d'eau par jour

Éviter les boissons sucrées, le café, le thé et l'alcool, qui favorisent la déshydratation

## Privilégier les sorties et les activités physiques aux heures les plus fraîches

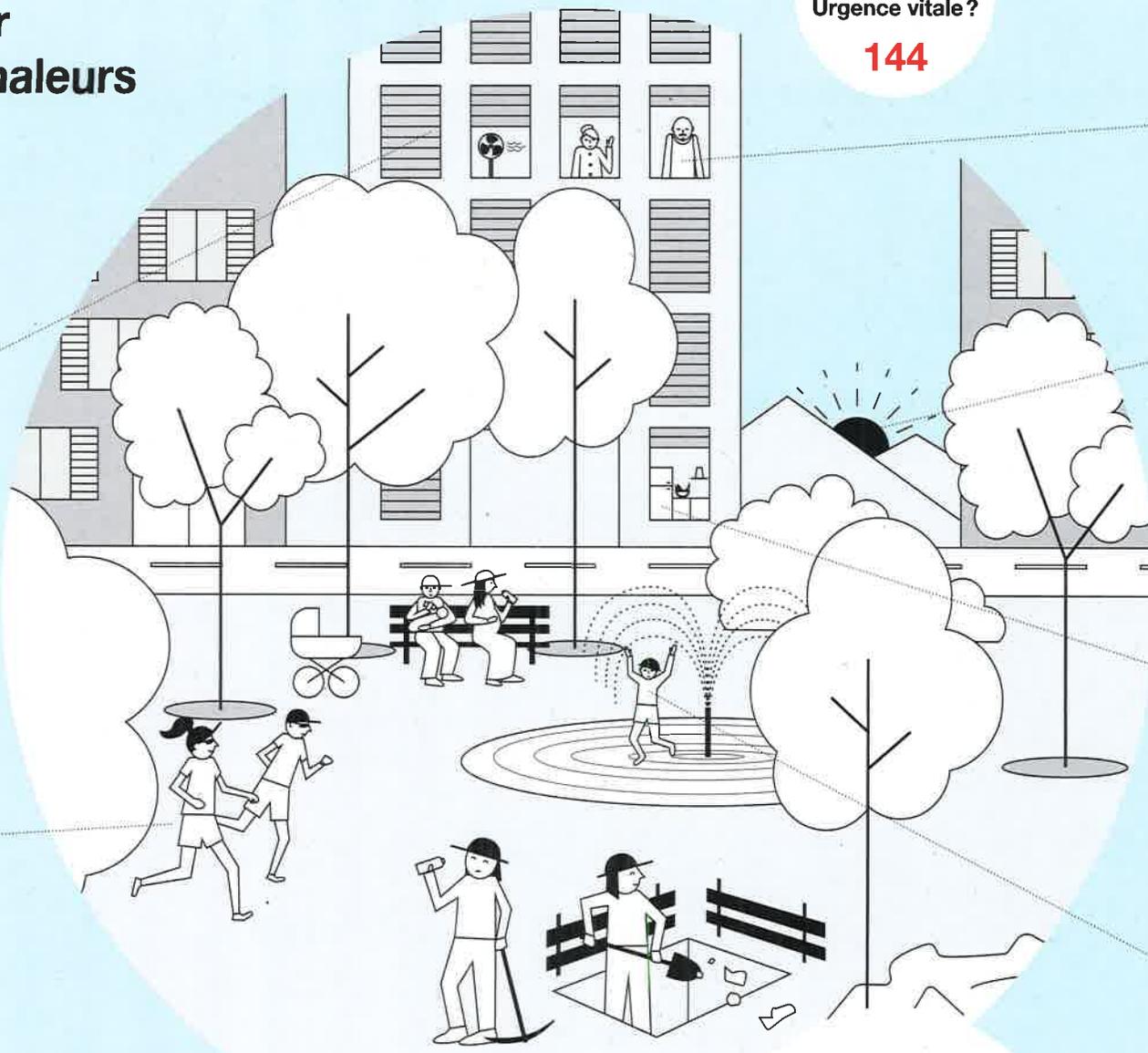
Sortir de préférence le matin tôt : l'air est frais et moins pollué

## Porter des vêtements légers

Privilégier les habits clairs et amples

## Travailler aux heures fraîches et/ou se protéger du soleil

Avec, autant que possible, couvre-nuque, crème solaire indice 50, ombrage, etc.



Urgence vitale ?

**144**

## Penser aux autres

Prendre des nouvelles de ses amis, voisins et proches vulnérables (personnes âgées, malades, nécessitant assistance, etc.)

## Consulter les prévisions météorologiques

Dans les médias, applications mobiles et sur le web

## Manger léger

De préférence des repas froids, riches en fruits et légumes

Éviter de consommer des aliments laissés longtemps à température ambiante (risque d'intoxication alimentaire)

## Se rafraîchir

Avec un brumisateur et/ou un linge mouillé, une baignade ou une douche fraîche

Rester dans un lieu frais



Votre état de santé  
vous inquiète ?

appelez

**votre médecin**

ou la Centrale des médecins

**0848 133 133**

## S'informer en cas de prise de médicaments

Auprès du médecin ou en pharmacie pour identifier des problèmes liés à la chaleur