



Suzie Désilets
asstsas

Pour en savoir plus en SST

Du plaisir, même quand il fait chaud !

Bientôt, souhaitons-le, le thermomètre indiquera 29 °C. Avec l'indice humidex, la température ressentie équivaudra à 37 °C. Ce sera la canicule ! Comment jouer dehors par cette chaleur ?

En effet, s'amuser par temps de canicule peut s'avérer pénible, voire dangereux. Attention au coup de chaleur ! Il peut survenir lorsque le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. Dans ce cas, la température corporelle normale de 37 °C peut s'accroître jusqu'à 40 °C.

De plus, prendre des médicaments, souffrir de maladies chroniques, être en mauvaise condition physique ou pas encore acclimaté à la chaleur, augmentent davantage le risque.

Précautions de mise :

- ❖ boire un verre d'eau au moins toutes les 20 minutes, même sans ressentir la soif ;
- ❖ porter des vêtements légers, de couleur claire, fabriqués d'un tissu qui respire (ex. : coton) ;
- ❖ si peu acclimaté à la chaleur, ralentir le rythme des activités en conséquence ;
- ❖ à l'intérieur, des ventilateurs d'appoint peuvent aider, mais lorsque la température ambiante est plus élevée que celle du corps, ils sont inutiles.

Précautions pour les activités extérieures :

- ❖ organiser les jeux extérieurs avant 10 h ou après 16 h ;
- ❖ couvrir les têtes de chapeaux à large rebord. Les casquettes ne sont pas adéquates puisqu'elles laissent la partie sensible des oreilles exposée ;
- ❖ protéger sa peau et celle des enfants à l'aide d'un écran solaire (FPS minimum de 30 et sans PABA) ; porter attention à l'arrière des genoux et au dessus des pieds ; se laver les mains entre chaque application, surtout si un enfant présente une plaie ;
- ❖ porter des verres fumés de bonne qualité qui

absorbent les rayons ultraviolets ; ceux de mauvaise qualité peuvent causer plus de tort que de bien ;

- ❖ organiser les activités ou prendre des pauses à l'ombre à défaut d'un endroit plus frais encore ;
- ❖ garder toujours de l'eau à portée de main avant, pendant et après les jeux.

Ces précautions sont à prendre en tout temps, car les rayons UV pénètrent la couverture nuageuse ou la brume légère.

En cas de symptômes d'un coup de chaleur (perte d'équilibre, propos incohérents, vomissements, perte de conscience, etc.) :

- ❖ alerter immédiatement le 911, car il s'agit d'une urgence médicale ;
- ❖ transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais, lui enlever ses vêtements et asperger son corps d'eau ;
- ❖ la ventiler le plus possible ;
- ❖ donner de petites quantités d'eau fraîche, si elle est consciente et lucide. ●



MATÉRIEL DE SENSIBILISATION ET ACTIVITÉS INTÉRESSANTES

- ❖ www.dermatology.ca/french/sap/index.html
- ❖ www.dermatology.ca/french/sun/for-daycares_f.pdf
- ❖ www.dermatology.ca/french/sun/for-parents_f.pdf

POLITIQUE DE PROTECTION CONTRE LE SOLEIL

- ❖ www.eohu.ca/segments/topics_f.php?segmentID=14&segment_subID=15&topicID=144

POUR EN SAVOIR PLUS !

- ❖ www.csst.qc.ca/portail/fr/prevention/coup_de_chaleur/coup_de_chaleur_prevenir.htm
- ❖ www.cccf-fcsge.ca/docs/cccf/rso20_fr.htm