

Pics de chaleurs, canicule : adoptez les bons gestes

Femmes enceintes,
bébés et jeunes enfants
sont particulièrement
vulnérables.



Les bons réflexes



Femmes enceintes et enfants en bas âge

- Boire de l'eau régulièrement
- Manger suffisamment
- Se rafraîchir souvent (douche, brumisateur...)
- Éviter les sorties aux heures les plus chaudes
- Garder le logement au frais
- Limiter les efforts



Femmes allaitantes

- Boire davantage pendant les tétées
- Proposer le sein plus souvent
- Privilégier des tétées courtes et fréquentes
- Allaiter dans un endroit frais
- Surveiller les signes d'inconfort, de déshydratation du bébé



Portage du bébé

- Éviter la surchauffe
- Utiliser un porte-bébé respirant et léger
- Habiller légèrement (chapeau conseillé)
- Sortir le matin ou le soir aux moments les plus frais
- Faire des pauses et rafraîchir l'enfant
- Rester à l'ombre ou dans un lieu frais
- Surveiller la température et le comportement du bébé



Au domicile, au sein des lieux d'accueil du jeune enfant

- Aérer tôt le matin ou la nuit
- Fermer volets et stores en journée
- Maintenir les pièces fraîches (ventilateur, brumisateur...)
- Favoriser les ambiances tamisées
- Adapter les activités (calme, jeux d'eau)
- Prévoir la sieste dans les zones les plus fraîches
- Être attentif au comportement des enfants

Pics de chaleurs : Températures élevées sur une courte durée (1 à 2 jours), pouvant présenter un risque pour la santé.

Canicule : En Gironde, elle est définie par une période de minimum 3 jours consécutifs avec au moins 35°C en journée et 21°C la nuit.

Les signes qui doivent alerter

Bébé, enfant en bas âge

Baisse de tonus

Bébé grognon, agité ou au contraire très calme

Teint grisâtre, yeux cernés

Respiration rapide

Irritabilité, pleurs

Peau très chaude / sèche

Bouche et langue sèche

Urines foncées et peu fréquentes

Perte de poids

Fièvre

Convulsions

Femme enceinte, femme allaitante

Sensation de soif, bouche sèche

Maux de tête

Transpiration abondante

Vertiges/Nausées

Vomissements

Crampes

Somnolence inhabituelle ou agressivité

Peau rouge, sèche ou chaude

Fièvre $\geq 40^{\circ}\text{C}$

Pouls et respiration accélérés, Chute ou hausse de tension

Propos incohérents

Coma

Si ces signes apparaissent, appelez votre médecin traitant ou le 15 sans attendre.

Contacts utiles

Numéros d'urgence

- SAMU : 15
- Pompiers : 18
- Urgence 114 (SMS ou fax) pour les personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques

Professionnels de santé de la protection maternelle et infantile près de chez vous

- Bordeaux : 05 57 59 04 50
- Lanton : 05 57 76 22 10
- Mérignac : 05 56 12 13 90
- Talence : 05 56 80 54 64
- Castelnau-de-Médoc : 05 57 88 84 90
- Saint-André-de-Cubzac : 05 57 43 19 22
- Lormont : 05 56 06 00 70
- Libourne : 05 57 51 48 70
- Langon : 05 56 63 62 20

Autres contacts :

- **Département de la Gironde**
gironde.fr
- **Préfecture de la Gironde**
gironde.gouv.fr
- **Météo France**
meteofrance.com