

OZONE ET FORTES CHALEURS

RECOMMANDATIONS POUR LES ENFANTS

2026



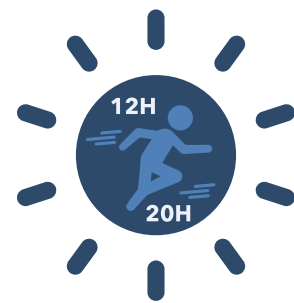
AVIQ

FORTES CHALEURS

Les périodes de forte chaleur sont éprouvantes pour chacun. Cependant, les enfants, surtout les nourrissons et les jeunes enfants (de 0 à 6 ans), sont les plus à risque de souffrir d'un coup de chaleur. Et plus particulièrement encore les enfants qui présentent un handicap mental et les prématurés.

Les **réserves de liquide** et la **régulation de la température corporelle** des enfants sont **insuffisantes** pour faire face à des circonstances comme :

- » un **séjour** (même bref) dans un endroit confiné et chaud (par exemple: une voiture sans ventilation ou climatisation et exposée à l'arrêt au soleil) ;
- » une exposition prolongée au soleil durant les heures chaudes de la journée (de 11h à 15h) ;
- » une **activité physique** d'intensité soutenue¹ qui demande un effort important (par exemple : courir, grimper une côte, faire du vélo, nager) ;
- » un ou plusieurs **symptômes** de maladies courantes à ces âges comme une fièvre élevée, de la diarrhée, des vomissements.



Recommandations aux parents, tuteurs et responsables de la garde d'enfants, pour la prise en charge des enfants au domicile et à l'extérieur.

LA PRÉVENTION ET LA PRÉPARATION COMMENCENT AVANT L'ÉTÉ

- » Dès l'apparition des beaux jours, s'informer régulièrement des prévisions météorologiques concernant les vagues de chaleur et les pics d'ozone, et, en cas de prévision de vague de chaleur associée ou pas à un pic d'ozone, lire (ou relire) les recommandations présentées dans ce document.

LOGEMENT ET PIÈCES DE VIE

- » Vérifier s'il est possible d'occulter les fenêtres (volets, stores, rideaux) du côté exposé au soleil et d'ouvrir celles du côté non exposé au soleil. Créer un courant d'air plus frais que la température intérieure et repérer les pièces les plus difficiles à rafraîchir.
- » Disposer de thermomètres pour l'air ambiant dans la chambre à coucher et les principales pièces de vie (prévoir un relevé régulier des températures durant les fortes chaleurs).
- » Maintenir une température de la chambre à coucher entre 18°C et 20°C pour permettre à l'enfant de dormir en sécurité. S'il est impossible de maintenir une température inférieure à 20°C, veillez à moins couvrir l'enfant. La chambre de l'enfant doit être aérée chaque jour durant maximum 15 minutes pendant les périodes plus fraîches de la journée (avant 11h et après 20h²).



¹ Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, sur une échelle absolue, il s'agit d'une activité physique dont l'intensité est au moins 6 fois supérieure à l'intensité du repos chez les adultes et, en règle générale, au moins 7 fois supérieure à l'intensité du repos chez les enfants ou les jeunes gens. Si l'on considère la capacité personnelle d'un individu sur une échelle de 0 à 10, elle est généralement de 7 ou de 8.

² Voir plus tard selon les conditions du jour, par exemple le site du SPF parle de la tranche 12h-22 h.

- » Vérifier qu'il existe une pièce restant fraîche (température maintenue entre 22 et 27°C) ou si un aménagement est envisageable afin que l'enfant puisse y séjourner pendant les heures chaudes de la journée (de 11h à 15h).
- » Prévoir le matériel nécessaire (chapeau à larges bords, vêtements légers, amples et clairs, lunettes de soleil, un produit solaire de protection adaptée à appliquer sur la peau non couverte de vêtements) pour se protéger contre la chaleur et le soleil.
- » Sensibiliser l'enfant dès son plus jeune âge à se protéger du soleil et de la chaleur en lui expliquant les dangers et les mesures de protection à prendre, en montrant l'exemple.
- » Recenser et/ou prévoir les points d'eau (eau potable, douches, piscines, tuyau d'arrosage, etc.) ainsi que les endroits frais (grandes surfaces climatisées, zones ombragées, etc.) vers lesquels emmener les enfants en cas de fortes chaleur.
- » Habituer les enfants dès leur plus jeune âge au goût de l'eau naturelle (plate) afin que la boire devienne un plaisir ; les habituer à en consommer régulièrement tout au long de l'année notamment en montrant l'exemple. Si l'enfant consomme déjà des boissons sucrées, il est toujours possible de changer cette habitude avec persévérance.
- » Prévoir dans la pharmacie familiale une réserve de solution de réhydratation orale (disponible en pharmacie sans ordonnance) en cas de présence de symptômes tels que la diarrhée ou les vomissements.
- » Si l'enfant est particulièrement à risque (maladie chronique telle que asthme ou diabète, ou s'il suit un traitement au long cours), demander au médecin traitant ou au pédiatre des consignes particulières pour l'été et une adaptation éventuelle de sa prise en charge et de son traitement médical en cas de forte chaleur.



PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR

HYDRATATION ET ALIMENTATION

- » **Boire plus que d'habitude** mais en **évitant toutefois les boissons sucrées** (elles ont une action diurétique qui augmente les pertes d'eau) ;
- » proposer régulièrement aux enfants des **petites quantités d'eau tout au long de la journée** (le jeune enfant absorbé par ses jeux ne réclame pas souvent à boire, c'est à l'adulte d'être attentif) ;
- » les inciter à **boire même en l'absence de sensation de soif** (la soif signifie que le corps manque d'eau et qu'il commence à se déshydrater) ;
- » **éviter de boire trop froid** (15°C est la température optimale pour absorber la quantité maximale de liquide nécessaire pour compenser les pertes d'eau induites par la chaleur).
- » **Adapter le menu** en veillant à poursuivre une alimentation normalement salée mais avec des **aliments plus légers et plus digestes** (la digestion d'un repas lourd augmente la température corporelle) ; veiller à une **bonne hygiène des mains** lors de la préparation des repas ainsi qu'à une conservation optimale des aliments (entre 1 et 5 °C) pour éviter les épisodes d'intoxication alimentaire, fréquents durant les fortes chaleurs.



Les parents, tuteurs et responsables de la garde d'enfants suivront l'évolution des messages d'alerte météorologique, répéteront régulièrement aux enfants en âge de compréhension l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs, et veilleront à leur application.

À titre indicatif, la consommation d'eau recommandée en dehors d'une vague de chaleur est présentée dans le tableau ci-dessous :

| Âge du nourrisson ou de l'enfant | Nombre de verres de 200 ml d'eau par jour |
|---|--|
| 0 à 6 mois (alimentation lactée) | / |
| 6 à 12 mois (à partir de la diversification alimentaire) | De petites quantités plusieurs fois par jour |
| 12 à 18 mois | 1 à 2 verres |
| 18 mois à 3 ans | 2 à 4 verres |
| 3 à 6 ans | 4 à 5 verres |
| 6 à 12 ans | 6 à 7 verres |
| Après 12 ans (idem adulte, femme enceinte, femme allaitant) | 7 à 8 verres |

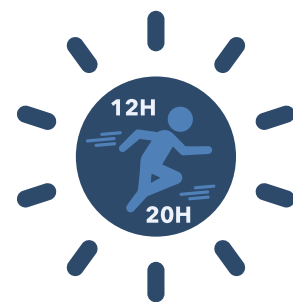
PROTÉGER ET RAFRAÎCHIR

- » Vérifier régulièrement l'absence de signes d'alerte évoquant un épuisement par la chaleur ou le début d'un coup de chaleur, les vérifier encore plus fréquemment chez les nourrissons et les jeunes enfants (0 à 6 ans) ; vérifier que la consommation d'eau est adaptée à la situation de l'enfant (exposition, activité physique, éventuelle maladie, etc).
- » En cas de symptômes tels que fièvre, diarrhée, vomissements qui augmentent le risque de déshydratation, **consulter plus rapidement que d'habitude un médecin** lors des fortes chaleurs et, en attendant la consultation, donner souvent à boire de **l'eau mélangée à une solution de réhydratation** orale en suivant scrupuleusement les indications de la notice.
- » Adapter l'habillement de l'enfant (un chapeau à larges bords, des vêtements légers, amples et clairs, des lunettes de soleil) tout en lui laissant son body ou T-shirt ; appliquer sur la peau non couverte de vêtements un produit solaire de protection adaptée (écran total adapté à la peau des enfants) au moins 20 minutes avant l'exposition au soleil et recommencer l'application régulièrement surtout lors des jeux dans l'eau, sur le sable (réverbération) et même quand l'enfant est à l'ombre ; l'habituer progressivement au soleil.
- » Garder les enfants dans un endroit frais, ombragé (penser au parasol), et, en cas de pic d'ozone, les garder à l'intérieur d'un bâtiment frais (à l'intérieur des bâtiments, l'air contient 50 % moins d'ozone que l'air extérieur) ; veillez à ce que les enfants ne jouent pas trop longtemps sous le soleil et éviter l'exposition au soleil durant les heures les plus chaudes (de 11 h à 15h) ; refroidir régulièrement les enfants (douche, bain, piscine, asperger d'eau avec un tuyau d'arrosage à faible débit, etc.) ; dans les plans d'eau et les piscines, veiller à utiliser les moyens de protection adaptés à l'âge (bouées, veste, brassards gonflables, maillot flotteur) et à rester très attentifs aux risques de noyades et d'accidents.
- » Ne jamais laisser des enfants seuls dans une voiture sur un parking, le soleil augmente en quelques minutes la température de l'habitacle même en laissant les fenêtres ouvertes ; utiliser des paresoleil ; éviter les longs trajets en auto (lors des départs en vacances, s'arrêter toutes les deux heures pour boire, se détendre (en profiter pour enlever le nourrisson de son siège auto afin qu'il puisse se mouvoir librement).



RÉDUIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- » Étant donné que les vagues de chaleur sont souvent accompagnées de pic d'ozone, veiller à éviter les activités physiques d'intensité soutenue et de longue durée en plein air (à l'extérieur) entre 11h et 20h.
- » En cas de pic d'ozone accompagnant une vague de chaleur, veiller à garder les nourrissons et les jeunes enfants (0 à 6 ans) à l'intérieur et au frais (à l'intérieur des bâtiments l'air contient 50 % en moins d'ozone que dans l'air extérieur).
- » Déplacer les activités physiques vers des jours plus froids ou vers des périodes plus fraîches de la journée (préférer les heures fraîches avant 11h et après 20h qui sont également les heures où les concentrations d'ozone sont moins importantes).



SIGNES D'ALERTE

EN CAS D'APPARITION DE SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UN ÉPUISEMENT DÛ À LA CHALEUR OU AU DÉBUT D'UN COUP DE CHALEUR :

- » signes de déshydratation : moins d'urines (langes secs), yeux creux, moins de larmes, bouche sèche, grande soif, etc. ;
- » température corporelle élevée, pouls rapide, enfant agité ou irritable ;
- » crampes musculaires dans le ventre, les bras et les jambes ;
- » transpiration abondante, maux de tête, grande faiblesse, grande fatigue, modification du comportement habituel, trouble de la conscience voire perte de connaissance, enfant épuisé ;
- » nausées, vomissements, diarrhée.



EN CAS D'APPARITION DE SIGNES POUVANT FAIRE PENSER À UNE EXPOSITION À DE FORTES CONCENTRATIONS D'OZONE :

- » essoufflement ou respiration anormale, toux ;
- » irritation des yeux, de la gorge.

AGIR

- » Prendre contact avec le médecin ou le **112** si l'état de santé est inquiétant ;
- » si possible, prendre la température corporelle ;
- » selon les indications du médecin et l'état de la personne, poursuivre l'hydratation ;
- » rafraîchir la personne, selon les possibilités :
 - » par une douche fraîche sans l'essuyer ;
 - » envelopper d'un drap humide ;
 - » utiliser un ventilateur et/ou créer un courant d'air frais. L'idéal est de combiner : installation dans une pièce fraîche, enveloppement frais et humide, brumisation d'eau fraîche et ventilation)
- » ne pas prendre ou donner du **paracétamol** et/ou de **l'aspirine** ou des **anti-inflammatoires** non stéroïdien en réponse aux symptômes du coups de chaleur sans avis médical ou sans consulter un pharmacien. Ces médicaments sont inefficaces sur les symptômes du coup de chaleur. De plus, la prise de paracétamol peut même aggraver une atteinte du foie souvent présente dans ce cas. La prise d'aspirine ou d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène peut aggraver le risque de déshydratation déjà présent.



Le changement climatique accroît déjà la fréquence et l'intensité des vagues de chaleur, une tendance appelée à s'amplifier (sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 2023) avec sans conteste des conséquences en termes de santé. Il est donc nécessaire pour chaque wallonnes et wallons de connaître et d'adopter les gestes et comportements pour se protéger des effets néfastes de celles-ci.



AVIQ

Avec la collaboration de :



Vlaamse
overheid



0800/16.061



numerograttuit@aviq.be

