

Coup de chaleur de l'enfant

Fiche rédigée à partir du plan national canicule

Le coup de chaleur est une urgence médicale mettant en jeu le pronostic vital.

La chaleur expose les nourrissons et les enfants au coup de chaleur et aux risques de déshydratation rapide : ils sont plus sensibles à ces risques du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que dans celui de l'adulte) ; par ailleurs ils ne peuvent accéder sans aide extérieure à des apports hydriques adaptés.

Le coup de chaleur se développe souvent de façon insidieuse.

Les premiers signes du coup de chaleur associent une fièvre, une pâleur, une somnolence ou une agitation inhabituelle, une soif intense avec une perte de poids.

Le coup de chaleur est défini par :

la température corporelle centrale est au delà de 40°C

la conscience est altérée (convulsions, coma)

la peau est rouge, chaude, sèche : **l'enfant ne transpire plus.**

Les enfants de moins d'un an, et/ou ceux qui sont atteints d'une maladie chronique sont les plus à risque.

Mesures de prévention :

Il est important de rappeler aux familles ainsi qu'aux éducateurs les précautions utiles :

1. Préserver l'enfant de la chaleur

- aérer les pièces et occulter les fenêtres
- mettre l'enfant dans un endroit frais, bien ventilé
- ne pas hésiter à laisser un bébé en couches, ou très légèrement vêtu (coton)
- baigner l'enfant (un à deux degrés au-dessous de la température corporelle), proposer des jeux d'eau/douches pour les plus grands
- éviter de sortir pendant les heures chaudes de la journée
- en cas de sortie, vêtir l'enfant avec des vêtements légers et amples (coton), tête couverte, emporter une provision d'eau
- ne jamais laisser un enfant enfermé dans une voiture ou une pièce sans ouverture même quelques minutes
- veiller à ce que l'enfant mesure ses efforts physiques

2. Prévenir tout risque de déshydratation :

- Pour le bébé ou le nourrisson :

en cas d'alimentation lactée uniquement : les apports peuvent être augmentés d'environ 20% au début, le cas échéant avec des solutions de réhydratation orale prescrites par un médecin

à proposer en petites quantités tout au long de la journée.

- Pour l'enfant plus grand :

Il doit boire une ration d'eau nettement supérieure à celle qui lui est habituellement donnée (de 1 à 3 litres en fonction de l'âge).

Attention, l'eau pure en trop grande quantité doit cependant être évitée : il faut privilégier les boissons riches en sodium du type : jus de tomate, Vichy Saint-Yorre[®], Vichy-Célestin[®], Quezac[®], Arvie[®] ou Badoit[®] (cf apports sodés) ou bouillon de légumes froid.

Proposer aux grands enfants des aliments riches en potassium : fruits secs (abricot, banane, raisin), cacao, légumes secs cuits, jus de fruits (tomate, d'orange)

Utiliser les aliments apportant du sel *

* 1 g de sel est apporté par :

- 1 tranche de viande ou ½ tranche de jambon fumé
- 1 tranche de jambon
- 1 morceau de pain et du fromage
- ¼ de baguette

3. demander conseil au médecin pour tout enfant atteint d'une maladie chronique, pour vérifier si une adaptation du traitement est nécessaire
4. surveiller l'apparition des signes d'alerte pré-cités

tout symptôme préoccupant doit donner lieu à une consultation médicale dans un délai rapide, voire un appel au 15.