



# L'ÉTÉ EST ARRIVÉ!

## ATTENTION AUX COUPS DE SOLEIL ET COMPAGNIE...

Par Fatima Flamenco

L'été est enfin arrivé... Nous avons toutes et tous hâte de voir le soleil et avoir de la chaleur mais, il ne faut pas oublier qu'avec le beau temps et les journées ensoleillées, il y a aussi des précautions à prendre lorsque nous allons dehors.

### L'épuisement par la chaleur

Ce trouble survient généralement chez l'enfant qui reste passif au soleil, durant la présentation d'un spectacle en plein air. Par exemple, ou si l'enfant, à l'occasion d'une sortie, ne boit pas d'eau régulièrement.

Cet état d'épuisement résulte d'une perte excessive d'eau et de sel par la transpiration, ce qui abaisse le volume des liquides circulant dans le corps.

### Les signes et symptômes

- maux de tête;
- faiblesse et étourdissement;
- soif extrême;
- possibilité de nausées, de vomissements;
- température du corps normale ou légèrement élevée;
- respiration et pouls rapides;
- pâleur de la peau;
- sueurs abondantes;
- yeux creux, absence de larmes;
- salive filante (épaisse)
- évanouissement

### Comment intervenir?

Les premiers soins à donner dans le cas d'un épuisement par la chaleur sont les suivants:

- Mettre l'enfant au repos dans un endroit frais;
- enlever ses vêtements et le rafraîchir à l'aide de compresses humides et froides;

- hydrater lentement l'enfant avec de l'eau fraîche par petites quantités à la fois;
- consulter un médecin si les symptômes persistent au-delà de vingt minutes;
- si l'enfant est inconscient ou si sa température corporelle s'élève, obtenir immédiatement de l'aide médicale.

### Le coup de chaleur

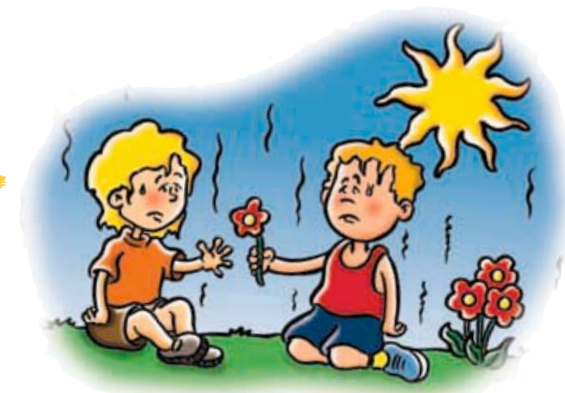
Le coup de chaleur est un trouble très grave qui provoque une forte hausse de la température corporelle. Il peut survenir brusquement ou être précédé d'épuisement par la chaleur. Ce trouble se présente généralement chez l'enfant actif au soleil. Cet état d'urgence est moins fréquent que l'épuisement par la chaleur mais peut être fatal s'il n'est pas traité.

### Les signes et symptômes

Le coup de chaleur peut entraîner les manifestations suivantes:

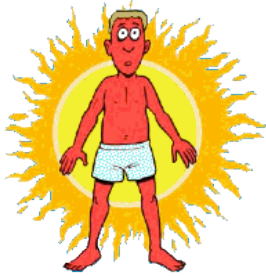
- maux de tête, étourdissements et confusion;
- soif;
- nausées et vomissements;
- élévation marquée de la température corporelle pouvant aller jusqu'à 40° C et même 42° C (de 104°F à 108°F environ);
- respiration rapide, bruyante et superficielle;
- pouls faible et rapide;
- peau rouge, chaude et sèche;
- absence de transpiration;
- convulsion;
- perte de conscience graduelle.

Devant cette situation, il faut obtenir sans délai des secours médicaux. En attendant il importe de diminuer le plus vite possible la température du corps de l'enfant.



Transporter l'enfant à l'ombre ou dans un endroit frais et l'allonger. Le dévêtir et rafraîchir la surface de son corps en utilisant, selon le cas, les mesures de refroidissement suivantes:

- ➔ Appliquer des serviettes humectées d'eau fraîche au niveau du visage, du tronc et à la face interne des membres.
- ➔ Envelopper l'enfant d'un drap imbibé d'eau fraîche.
- ➔ Ne pas utiliser de glace, ne pas immerger l'enfant dans un bain d'eau fraîche car cette mesure peut être très risquée à cause de la possibilité d'une perte de conscience graduelle.
- ➔ Assurer une bonne aération.
- ➔ Si l'enfant est conscient et ne présente pas de nausée, lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités à la fois.
- ➔ Le couvrir avec un drap ou un vêtement léger et sec dès que sa température est abaissée.
- ➔ Placer l'enfant en position latérale de sécurité s'il devient inconscient ou s'il vomit.
- ➔ Vérifier les signes vitaux et surveiller attentivement la température de l'enfant (aux 15 min).
- ➔ Si la température de l'enfant se met à remonter, recommencer le traitement de refroidissement.



### Le coup de soleil

Le coup de soleil ou érythème est causé par une trop longue exposition au soleil. Bien que les symptômes soient temporaires, le dommage quant à lui, peut être permanent et promouvoir à long terme le cancer de la peau. Le coup de soleil bénin

est une irritation qui peut facilement être traitée. Dans le cas d'un coup de soleil sévère, il est préférable de consulter un médecin.

### Les signes et symptômes

- Une rougeur et une sensibilité de la peau au toucher;
- des cloques apparaissant au bout de quelques jours;
- possibilité de fièvre, frissons, nausées et irruption dans le cas d'une insolation;
- desquamation de la peau aux endroits brûlés.

### Comment intervenir

- Retirer immédiatement l'enfant de l'exposition au soleil;
- placer l'enfant dans un bain tiède (non froid) ou appliquer des compresses fraîches. Ne pas utiliser de savon sur les brûlures;
- éviter d'appliquer des crèmes ou lotions qui pourraient retenir la chaleur sur les blessures (des anesthésiques locaux comme la benzocaïne ou la lidocaïne). On peut utiliser un gel d'aloès;
- bien hydrater l'enfant pour les deux ou trois jours suivant la brûlure;
- en cas de douleur, administrer un analgésique doux comme l'acétaminophène. Ne pas donner d'aspirine aux enfants;
- bien protéger toutes les surfaces brûlées de toute exposition subséquente au soleil.

### La protection solaire peut être aussi simple que 1-2-3:

1. Limitez le temps passé sous le soleil de mi-journée.

Les rayons du soleil sont à leur maximum entre 11h00 et 16h00. Si cela est possible, limiter l'exposition pendant cette période.

les types de peau et le soleil			
type de peau: I très sensible	II sensible	III peu sensible	IV très peu sensible
capacité de bronzage: jamais bronzé, rougit	bronzé peu	assez bonne	bonne
apparence: type celtique, peau claire	peau claire, yeux clairs	peau le plus souvent claire	peau mate, brune, teint foncé

l'index UV: une prévision pour une bonne prévention					
indice:	0 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 12
... coup de soleil en:	60 min.	40 min.	25 min.	20 min.	15 min.

2. Si vous observez que votre ombre est plus courte que vous, restez à l'ombre.

Planifiez vos activités sous un arbre, un parasol ou à l'ombre d'un édifice. Créez des endroits ombragés, soit en plantant des arbres, en installant un auvent, un toit ou un gazebo, etc.

3. Utilisez la valeur de l'indice UV pour planifier vos activités extérieures chaque jour.

Consultez votre station de radio ou télévision locale. Si l'indice UV est égal ou supérieur à 3, il faut se couvrir, porter des lunettes de soleil et utiliser de l'écran solaire. Porter des vêtements tissés serrés, non moulants et à manches longues. Un chapeau à large bord est conseillé.

Appliquez généreusement l'écran solaire, utilisez un FPS d'au moins 15 sur toutes les surfaces exposées 20 minutes avant d'aller à l'extérieur. Idéalement, l'écran solaire devrait être réappliqué après 20 minutes pour s'assurer d'une protection maximale. Par la suite appliquez l'écran solaire toutes les deux heures ou plus souvent en cas de sudation ou de baignade.

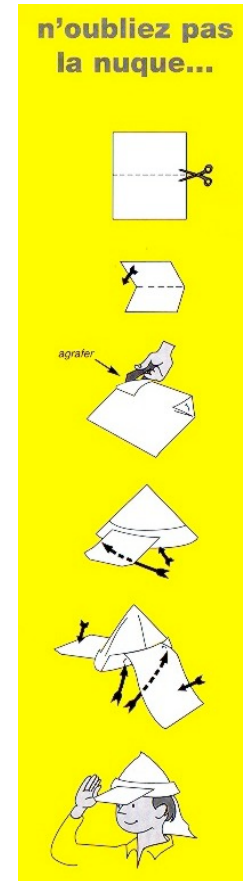
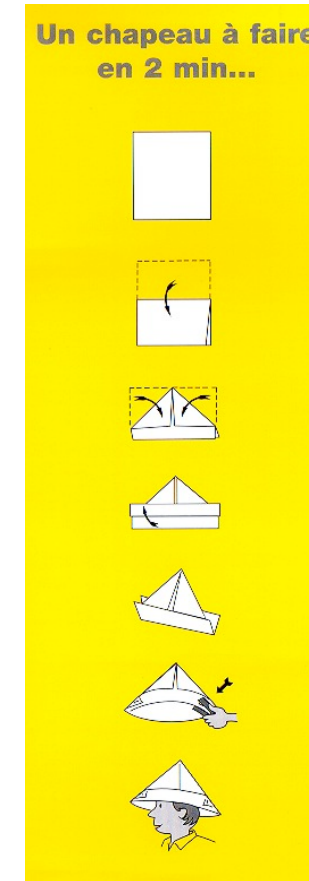
Ne pas utiliser d'écran solaire sur les bébés de moins de 6 mois.

### Quelle crème solaire pour les enfants et les bébés?

Les enfants et notamment les bébés ont une peau particulièrement sensible et fragile au soleil. La crème

solaire doit être d'indice 30 au minimum et être conditionnée spécialement pour les enfants et les bébés : privilégiez une crème solaire "spécial enfant" pour les enfants, et privilégiez une crème solaire minérale pour les bébés (c'est à dire une crème solaire ne contenant pas de filtres solaires chimiques). Avant de sortir, il faut porter un chapeau, boire et appliquer de la crème solaire.

À réaliser, en papier !



### Sources:

La sécurité des enfants... en services de garde éducatifs. Collection Petite enfance. Les publications du Québec, 2002.

[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

[www.prevention.ch/monenfantausoleil.html](http://www.prevention.ch/monenfantausoleil.html)

[www.dermatonet.com](http://www.dermatonet.com)