



# Recommandations à l'intention des responsables de camps de jour

Direction de santé publique de la Montérégie

Juin 2019

Il existe plusieurs mesures pour assurer la sécurité des enfants et des moniteurs en situation de chaleur extrême. Ces actions sont particulièrement importantes puisque l'acclimatation des enfants à la chaleur prend plus de temps que celle des adultes. Leur risque de souffrir d'un problème lié à la chaleur est donc plus élevé.

Les règles d'or de la prévention en période de chaleur pourraient s'appliquer dans vos camps de jour de la façon suivante :

## Bien s'hydrater

- Boire aux 20 minutes, même en l'absence de sensation de soif. Pour les enfants de moins de 12 ans, cela représente environ 1/3 à 1/2 de tasse d'eau à chaque fois.
- Privilégier l'eau comme boisson. Boire du jus ou une boisson sportive diluée peut aussi être acceptable.



## Rester au frais

- Privilégier les activités au frais ou à l'ombre.
- Offrir des moyens de rafraîchissement :
  - Serviettes humides froides;
  - Permettre aux jeunes de s'asperger d'eau;
  - Fréquenter la piscine ou des jeux d'eau.



## Réduire les efforts

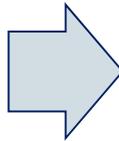
- Modifier l'horaire de manière à déplacer les activités tôt le matin (avant 11 h).
- Songer à annuler les activités sportives à l'extérieur particulièrement celles d'endurance.
- Réduire la durée des activités et allonger les pauses.
- Éviter toute activité physique pour les enfants qui souffrent de diarrhée, de fièvre ou de maladie chronique (notamment : maladies cardiaques congénitales, diabète, fibrose kystique et asthme sévère).

## Être vigilants

La chaleur peut entraîner divers malaises. Il importe de surveiller toute dégradation de l'état de santé et d'intervenir précocement dans les situations suivantes :

### ***En présence d'un ou de plusieurs des symptômes suivants:***

- Maux de tête;
- Crampes/douleurs musculaires;
- Fatigue inhabituelle ou grande faiblesse;
- Nausée ou vomissements;
- Soif intense;
- Respiration et battements cardiaques élevés;
- Malaise généralisé.

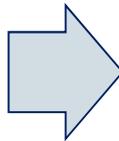


- **IMMÉDIATEMENT** cesser toute activité;
- Placer la personne dans un endroit frais ou ombragé;
- Lui faire boire des liquides (de l'eau, de préférence);
- L'asperger d'eau et l'éventer.

**AVISER LES PARENTS ET CONTACTER RAPIDEMENT INFO-SANTÉ (811)**

### ***Si l'état de l'enfant ne s'améliore pas ou s'aggrave; S'il y a présence d'un ou de plusieurs des signes suivants:***

- Difficulté à respirer;
- Convulsions (raideur du corps, contractions saccadées et involontaires des muscles);
- Signes pouvant évoquer un coup de chaleur (voir encadré ci-dessous).



### **APPELER IMMÉDIATEMENT LE 911**

*En attendant les secours,*

- Déplacer la personne vers un endroit frais;
- Tenter d'abaisser sa température corporelle en l'aspergeant d'eau et en éventant énergiquement sa peau;
- Il est inutile d'offrir des médicaments pour diminuer la fièvre.

### **Le coup de chaleur peut survenir subitement. Il s'agit d'une urgence médicale!**

- Température corporelle au-dessus de 40 °C;
- Perte de conscience;
- Confusion;
- Comportement agressif ou bizarre;
- Peau chaude, rouge et généralement sèche;
- Respiration et battements cardiaques élevés;
- État de malaise général.