

Chaleur extrême

Recommandations aux parents



Direction de santé publique de la Montérégie

Juin 2026

Lorsqu'il fait chaud, notre corps doit s'adapter pour garder une température stable. Passer trop de temps à la chaleur ou pratiquer une activité physique intense peuvent causer des problèmes de santé comme la déshydratation, des malaises ou même un coup de chaleur.

CONSEILS POUR LIMITER LES EFFETS DE LA CHALEUR

Si on prévoit une vague de chaleur, il y a des gestes que vous pouvez poser avant d'envoyer votre enfant à l'école ou au camp de jour :

- S'assurer que l'enfant porte un chapeau ou une casquette, des vêtements légers et de couleur pâle;
- Prévoir une bouteille d'eau réutilisable et un contenant de crème solaire dans le sac à dos :
 - o Une serviette humide dans un sac refermable peut aussi être ajoutée pour rafraîchir le cou au besoin;
 - o Boire surtout de l'eau. Du jus ou une boisson sportive sans caféine dilué peuvent aussi convenir.
- Prévoir des lunchs froids (sandwiches, salades-repas) et mettre des blocs réfrigérants dans la boîte à lunch;
- Prévoir des collations qui contiennent beaucoup d'eau (agrume, céleri, concombre, melon, petits fruits, pomme, tomate, etc.)

Par temps chaud, il faut se rappeler de ne jamais laisser un enfant sans surveillance dans une auto, même pour quelques minutes ou même si les fenêtres sont un peu ouvertes.

RESTER INFORMÉ

Le ministère de la Santé et des Services sociaux a lancé une nouvelle initiative appelée Conseils climat. Conseils climat offre à la population un système de messages automatisés à l'approche d'une vague de chaleur. L'inscription est gratuite et permet de recevoir un texto, un courriel ou un appel d'avertissement :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-climat>.

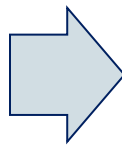


ÊTRE VIGILANTS

La chaleur peut tout d'un coup causer des problèmes de santé. Ils peuvent arriver après l'école ou au retour du camp de jour. Lors d'une vague de chaleur, il est important de surveiller si l'enfant ne se sent pas bien et agir rapidement.

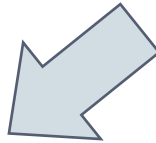
Si l'enfant a un ou plusieurs de ces problèmes:

- Mal de tête;
- Crampe ou douleur aux muscles;
- Grande fatigue ou grande faiblesse;
- Mal de cœur ou vomissement;
- Soif intense et/ou ↓ des urines;
- Malaise généralisé.



- Arrêter **TOUT DE SUITE** toute activité;
- Placer l'enfant dans un endroit frais ou à l'ombre;
- Lui donner de l'eau à boire, de préférence;
- Ne pas laisser l'enfant seul.

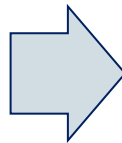
**CONTACTER RAPIDEMENT
INFO SANTÉ 811**



Si l'enfant ne se sent pas mieux ou si ça devient plus grave;

Si l'enfant a un ou plusieurs de ces problèmes:

- Difficulté à respirer;
- Signes pouvant évoquer un coup de chaleur (voir encadré ci-dessous).



APPELER TOUT DE SUITE LE 911

En attendant les secours,

- Déplacer l'enfant dans un endroit frais;
- Essayer de baisser la température de son corps en l'arrosant d'eau et en faisant du vent sur sa peau;
- Ne donnez pas des médicaments pour diminuer la fièvre.

Le coup de chaleur peut arriver tout d'un coup. Il s'agit d'une **urgence médicale!**

- Température du corps à plus de 40 °C;
- Perte de conscience;
- Confusion;
- Convulsions;
- Changements de comportement;
- Peau chaude, rouge et généralement sèche;
- Respiration et battements de cœur élevés;
- État de malaise général.