

Activité à risque

MEMO CANICULE



C'est l'été, il fait chaud... trop chaud ?
Voici quelques conseils pour protéger et veiller au bien-être des enfants et des animateurs !

1. Eviter l'exposition pendant les heures les plus chaudes (**entre 11h et 15h**) : réduire l'activité physique et les jeux au soleil.

2. Protéger la peau contre les coups de soleil : même si les enfants jouent à l'ombre, les enduire de **crème protectrice à indice élevé** (en raison de la réverbération des rayons).

3. Donner à **boire** régulièrement : toutes les 30 minutes.

4. Fermer les volets/rideaux, **aérer** tôt le matin, tard le soir ou la nuit.

5. Rendre obligatoire le port d'un **chapeau** (à large bords de préférence), de **lunettes solaires** avec un bon niveau de protection contre les UV et d'un t-shirt sec.

6. Lors d'activités à l'extérieur, faire particulièrement attention aux **surfaces réfléchissantes** (comme l'eau ou le sable), car elles provoquent une radiation supplémentaire.

7. Privilégier les **vêtements amples**, légers et de **couleur claire**. Choisir les tissus en coton qui laissent passer l'air et absorbent la transpiration.



- Rester le plus possible à l'intérieur aux moments les plus chauds de la journée, dans la pièce la plus fraîche. Chercher ou aménager un endroit à l'ombre et bien ventilé.
- Privilégier les crèmes waterproof avec un indice de protection SPF de minimum 50. Pour être efficace, l'application doit être renouvelée toutes les 2 heures.
- Pour les repas, privilégier les plats légers et composés de fruits et légumes de saison : melon, pastèque, tomate, concombre...
- Les vagues de chaleur sont parfois associées à un pic d'ozone qui peut induire des difficultés respiratoires, des irritations des yeux et de la gorge et des maux de tête.

Consultez rapidement un médecin si vous constatez l'un des signes d'un coup de chaleur : fièvre, maux de tête, perte de connaissance, déshydratation, choc, signes cutanés (peau brûlante, muqueuses et langue sèches), signes digestifs (nausées, vomissements et diarrhées).