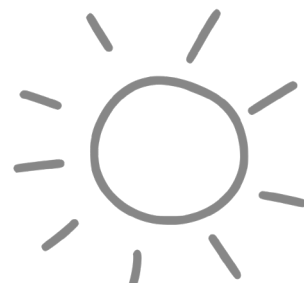


MÉMO

CANICULE



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

QUELQUES MESURES

1

Evite l'exposition pendant les heures les plus chaudes (entre 11h et 15h) : réduis l'activité physique et les jeux au soleil.



2

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



3

Donne à boire régulièrement : toutes les 30 minutes.

4

Ferme les volets/rideaux, aère tôt le matin, tard le soir ou la nuit.

5

Rends 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, fais particulièrement attention aux surfaces réfléchissantes (comme l'eau ou le sable), car elles provoquent une radiation supplémentaire.

7

Privilégie les vêtements amples, légers et de couleur claire. Choisis les tissus en coton qui laissent passer l'air et absorbent la transpiration.

LES PLUS



Reste le plus possible **à l'intérieur** aux moments les plus chauds de la journée, dans la pièce la plus fraîche. Cherche ou aménage un endroit à l'ombre et bien ventilé.



Privilégie 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, privilégie 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.

CONSULTE RAPIDEMENT UN MÉDECIN SI TU CONSTATES 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).