



## **CHALEUR/CANICULE**

### **Information santé pour Ecoles et institutions de la Petite Enfance**

Afin de préserver la santé des enfants, adolescents des risques liés à une forte chaleur, voici quelques recommandations, non exhaustives, présentées dans 3 fiches ainsi qu'une fiche comportant des informations complémentaires :

- Fiche 1 : Prévention
- Fiche 2 : Les risques pour la santé
- Fiche 3 : Sorties, journées sportives
- Fiche 4 : Références et/ou sources d'information complémentaires

### **Fiche 1 : Prévention des risques pour la santé en lien avec la chaleur**

#### **A. Introduction**

Le confort thermique dépend de la température, du taux d'humidité et de la vitesse de l'air. Faute de consensus scientifique, et de l'hétérogénéité des aptitudes de chacun, il est difficile de se référer à des données chiffrées de température, les plus précises tenant compte de l'humidité de l'air. Une température ambiante élevée peut être pénible, et gêner les activités, voire mettre en danger la santé des enfants et adolescents.

#### **B. Description et Conseils**

##### **Gérer la température ambiante au sein de chaque école ou Institution Petite Enfance**

##### **(IPE) :**

##### **1. Anticiper :**

- pouvoir disposer d'un ventilateur,
- vérifier le bon fonctionnement des stores, volets, fenêtres,
- faire équiper le bâtiment de stores extérieurs,
- réfléchir aux alternatives de travail hors de la salle de classe/institution:
  - o recenser les pièces les plus fraîches,
  - o établir un planning de fréquentation d'un local frais, par les différents groupes,
  - o repérer les espaces extérieurs pouvant être utilisés pour un enseignement différent, adapter le programme, lister les activités réalisables en extérieur,
- vérifier le bon fonctionnement (arrêt) du chauffage, des réfrigérateurs,
- se répartir les rôles / actions pour limiter la chaleur à l'intérieur des bâtiments.

## 2. Limiter la chaleur à l'intérieur des bâtiments :

Ceci est l'affaire de tous les adultes fréquentant l'école / IPE (enseignants, concierges) et dépend du type de bâtiment, de son exposition au soleil, des possibilités d'action sur des protections mécaniques (stores, volets), du type de ventilation

- Si possible rafraichir les locaux la nuit (à défaut, le matin), en laissant des ouvertures sécurisées afin de créer un courant d'air.
- Dès le lever du soleil, abaisser les protections solaires (stores, volets, rideaux) du côté des façades ensoleillées, pour diminuer l'impact direct du soleil, puis la radiation.
- Laisser les fenêtres ouvertes tant que la température extérieure est inférieure à celle de la salle de classe.
- Dès que la température externe égale celle de l'intérieur: fermer les portes, les fenêtres.
- Procéder toutes les heures à une aération de la salle durant 5 minutes.
- Eventuellement laisser la porte de la salle de classe ouverte, tant que la température du couloir est inférieure à celle de la classe.

### Concernant les enfants (et les adultes)

- Veiller à ce qu'ils portent des vêtements légers, perméables à l'air.
- Encourager les enfants à porter une casquette à l'extérieur.
- Les inciter à boire régulièrement de l'eau.
- Au besoin changer d'environnement, de classe pour travailler au frais, à l'extérieur dans un espace ombragé, ou pour des temps de repos.
- Augmenter la fréquence des temps de repos, la chaleur accroissant la fatigue.
- Proposer aux enfants de se rafraichir en mouillant les parties découvertes (visage, bras, jambes) par exemple avant de sortir.
- Dans les IPE: favoriser les jeux d'eau.
- Surveiller l'état de santé des enfants et agir en conséquence: voir fiche "risques santé".

La permanence, infirmière et médecin, du SSEJ est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 022 546 41 00.

Durant la période de fermeture estivale (mi-juillet à mi-août), s'adresser au Service du Médecin Cantonal au 022 546 50 00.

## Fiche 2 : Forte chaleur et risques pour la santé

### A. Introduction

Tous les jeunes sont sensibles aux fortes chaleurs, à des degrés variables. Pour tous, la prévention est primordiale et des mesures doivent être mises en place dès les premiers symptômes d'alerte, afin d'éviter les situations de détresse. Une attention toute particulière doit être accordée à ceux présentant un problème de santé chronique (asthme, mucoviscidose, drépanocytose, problème de poids, problème cardiaque, autres...) ou ayant eu récemment un problème de santé aiguë (vomissements, diarrhées, fièvre...).

### B. Description et Conseils

#### Les signes d'alerte :

- fatigue, faiblesse,
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience,
- nausées, vomissements,
- crampes musculaires,
- maux de tête, soif importante,
- fièvre.

#### Attitude :

- installer le jeune à l'ombre,
- donner à boire,
- surveiller : si péjoration ou non amélioration rapide, contacter le 144
- aviser les parents

La permanence, infirmière et médecin, du SSEJ est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 022 546 41 00.

Durant la période de fermeture estivale (mi-juillet à mi-août), s'adresser au Service du Médecin Cantonal au 022 546 50 00.

### En savoir plus :

#### La déshydratation

- Facteurs prédisposant : vomissement, diarrhée, âge (les plus jeunes sont les plus sensibles).
- Symptômes: soif, bouche sèche, fatigue, maux de tête, crampes, troubles de la conscience, absence de transpiration, diminution de la production d'urine, yeux cernés.
- Attitude : Donner à boire de l'eau, ou boisson isotonique (cf. recette fin du document). On doit obtenir une amélioration rapide, sinon consulter.

#### L'épuisement dû à la chaleur

- Facteurs prédisposant : plusieurs jours consécutifs de chaleur, une transpiration excessive.
- Symptômes: étourdissements, faiblesse, fatigue, insomnie.
- Attitude : Il faut se reposer dans un endroit frais, s'hydrater avec une solution isotonique, légèrement sucrée (jus de fruit dilué). On doit obtenir une amélioration rapide, sinon consulter.

#### Les crampes

- Facteurs prédisposant : activité physique, déshydratation.
- Symptômes: douleurs musculaires.

- Attitude: Il faut se reposer dans un endroit frais, s'hydrater avec solution isotonique, légèrement sucrée (jus de fruit dilué à 50%). On doit obtenir une amélioration rapide, sinon, consulter.

### **Le coup de chaleur**

De par sa gravité, on le redoute. Lors de forte chaleur ambiante, les mécanismes de régulation interne de la température corporelle peuvent être dépassés, surtout lors d'activité physique.

#### - Symptômes :

- grande faiblesse, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, soif et maux de tête,
- fièvre, pâleur ou rougeur importante, transpiration profuse, maux de tête, nausées, vomissements, vertiges, épuisement, crampes musculaires en cours d'exercice,
- **signes de gravité**: fièvre, perte de connaissance, perte d'équilibre, convulsions, tenue de propos incohérents.

#### - Attitude :

- interrompre toute activité physique,
- installer le jeune au repos, en position semi assise, au frais (à l'ombre, à l'intérieur),
- le faire boire toutes les 15 minutes,
- appliquer un linge humide ou des poches d'eau froide en particulier sur la tête, au niveau des aisselles et des plis de l'aîne. Eventer. L'immersion dans de l'eau fraîche ou tiède peut également aider,
- Surveiller le jeune (ne pas le laisser seul) et si son état se péjore ou ne s'améliore pas au bout de 15 minutes, appeler le 144.
- **En présence de signes de gravité**: contacter sans délai le 144.

### **L'insolation**

- Facteurs prédisposant : rayonnement solaire direct sur la tête lors de l'activité physique.
- Symptômes : maux de tête violents, état de somnolence, nausées, perte de connaissance, fièvre.
- Attitude: refroidir, hydrater, sans amélioration ou en cas de doute, ou en cas de perte de connaissance appeler le 144.

### **Les risques pour la peau**

Voir les recommandations spécifiques "Prévention soleil".

## Fiche 3 : Sortie de classe (journée sportive, course d'école, camp...) voir aussi F2

### A. Introduction

L'organisation de sortie de classe nécessite la collaboration des parents, ceux-ci sont guidés quant à l'équipement nécessaire à fournir pour leur enfant.

Les mesures visent à prévenir les différents risques pour la santé des jeunes.

### B. Description et Conseils

#### 1. Prévenir

- protection solaire: protéger les jeunes de l'exposition au soleil: (*se référer aux documents "Prévention soleil"*),
  - o port de chapeau / casquette, vêtements amples couvrant, lunettes de soleil (surtout en altitude),
  - o application de crème solaire (protection minimum 30) toutes les 2 heures,
  - o prévoir un espace ombragé pour les moments de repos,
  - o ne pas mettre un enfant de moins de un an au soleil.
- prévenir la déshydratation: eau, boissons non sucrées en suffisance; en fonction de la température, on fera une pause boisson toutes les 15 minutes. On ne privilégie pas les boissons très froides, car elles calment rapidement la sensation de soif, donc gênent l'apport hydrique en quantité suffisante,
- éviter les expositions prolongées au soleil entre 11h et 16h: aménager les horaires pour éviter le sport au milieu de la journée, en plein soleil, prévoir des temps de repos à l'ombre,
- proposer aux enfants de se rafraichir en mouillant les parties découvertes (visage, bras, jambes).
- selon la température et l'humidité ambiante :
  - o dès 23°C, la durée des exercices sera réduite, l'accès à l'eau illimité,
  - o aux alentours de 30°C, l'annulation des activités sportives sera discutée.

#### 2. Surveiller les enfants

- Une attention toute particulière doit être accordée à ceux présentant un problème de santé chronique (asthme, mucoviscidose, drépanocytose, problème de poids, problème cardiaque, autres...) ou ayant eu récemment un problème de santé aiguë (vomissements, diarrhées, fièvre...) mais aussi aux différentes plaintes, observations.
- En présence de signes inquiétants (fièvre, perte de connaissance, perte d'équilibre, convulsions, tenue de propos incohérents, maux de tête violents) les installer au frais (ombre, ou à l'intérieur), les rafraichir (linge mouillé) appeler le 144 / 112.

#### 3. Adapter le programme

Lorsque la chaleur est mal supportée, ou en cas de forte chaleur :

- Changer l'horaire du programme de la journée, de telle façon à éviter le sport au milieu de la journée.
- Autoriser les changements de joueurs à tout moment.
- Raccourcir la longueur des matches / jeux.
- Pause boisson tous les quart d'heure d'activité en plus de l'accès illimité à l'eau.
- des dispositions de restriction (pas d'activité au soleil) voir d'annulation d'activités seront prises afin de protéger la santé des jeunes.

#### **4. Recettes de boisson isotonique**

Si l'effort physique dépasse **1h30** il peut être utile de se préparer une boisson isotonique, autrement de l'eau suffit.

Pour faire sa propre boisson Isotonique :

- 5dl de jus de fruits et rajouter de l'eau pour faire 1 litre
- **ou** 1 dl de sirop, et rajouter de l'eau pour faire 1 litre
- **ou** 5-10cc (25-50g) sucre + du jus de citron
- 1 pincée (1g) de sel et rajouter de l'eau pour faire 1 litre

La permanence, infirmière et médecin, du SSEJ est à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au 022 546 41 00.

Durant la période de fermeture estivale (mi-juillet à mi-août), s'adresser au Service du Médecin Cantonal au 022 546 50 00.

#### Fiche 4 : Références et/ou sources d'information complémentaires

- Recommandations "canicule" version 2009 :  
[http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Les\\_recommandations\\_canicule\\_.pdf](http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Les_recommandations_canicule_.pdf)
- Climat (confort thermique, chaleur, rayonnement calorifique, froid, UV), secrétariat d'état à l'économie SECO :  
<https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/gesundheitschutz-am-arbeitsplatz/Arbeitsraeume-und-Umgebungsfaktoren/Klima.html>
- Recommandations aux directeurs d'école et chefs d'établissement pour prévenir les effets de la canicule, Information - 19/06/2017, France :  
[http://www.education.gouv.fr/cid117879/recommandations-aux-directeurs-d-ecole-et-chefs-d-etablissement-pour-prevenir-les-effets-de-la-canicule.html#Recommandations\\_a\\_destination\\_des\\_directeurs\\_d\\_ecole\\_et\\_chefs\\_d\\_etablissement\\_pour\\_prevenir\\_les\\_effets\\_de\\_la\\_canicule](http://www.education.gouv.fr/cid117879/recommandations-aux-directeurs-d-ecole-et-chefs-d-etablissement-pour-prevenir-les-effets-de-la-canicule.html#Recommandations_a_destination_des_directeurs_d_ecole_et_chefs_d_etablissement_pour_prevenir_les_effets_de_la_canicule)
- Consensus recommendations on training and competing in the heat, BJ of SM, June 11, 2015, Nassis, L Nybo, B M Pluim, B Roelands, M N Sawka, J Wingo and J D González-Alonso, C Hauswirth, O Jay, J K W Lee, N Mitchell, G P S Racinais, J M Alonso, A J Coutts, A D Flouris, O Girard, J Périard Br J Sports Med published online June 11, 2015.
- Climatic Heat Stress and Exercising Children and Adolescents, Council On Sports Medicine and Fitness and Council on School Health, *Pediatrics* 2011;128:e741, DOI: 10.1542/peds.2011-1664 originally published online August 8, 2011.