

Canicule et santé de nos enfants

Informations tirées de l'initiative 2007 « Que faire en cas de canicule ? » lancée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV)

Les nourrissons et les enfants en bas âge s'adaptent moins facilement à des températures élevées que les adultes. Ils méritent donc une attention particulière en cas de canicule.

Les enfants atteints de maladies cardio-vasculaires, respiratoires ou pulmonaires (l'asthme p. ex.) sont particulièrement sensibles durant les vagues de chaleur et les pics d'ozone. La diarrhée et les maladies du système nerveux augmentent le risque de coup de chaleur ou de déshydratation.

Comment se protéger contre la canicule ?

- § Préserver la fraîcheur dans les locaux, n'aérer que tôt le matin ou la nuit.
- § Contrôler régulièrement la température de la peau des nourrissons et des enfants en bas âge ; au besoin, les rafraîchir doucement (douche tiède, linge humide).
- § Les faire boire beaucoup (un petit verre toutes les heures).
- § Servir des repas rafraîchissants, froids et légers (p. ex. melon, concombre ou autres fruits et légumes). Veiller à un apport suffisant en sel.
- § Enfants malades : la diarrhée entraîne une déshydratation rapide du corps. Surveiller les signes d'épuisement, de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres. Mieux vaut prévenir que guérir : n'hésitez pas à consulter un médecin ! Pour les enfants souffrant d'asthme ou d'autres maladies durables, envisager des mesures particulières avec le médecin traitant.
- § Les enfants ne sont pas contraints de rester à l'intérieur toute la journée par temps de canicule. Réserver les matinées pour les tâches physiques et les activités sportives. Les laisser jouer dans des forêts ou parcs très ombragés : les températures y sont plus supportables et le taux d'ozone plus bas.
- § Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance dans des locaux fermés.
- § Se protéger de la chaleur et du soleil à la piscine et à la plage (rester à l'ombre, vêtements, chapeau et crème solaire).
- § Pour un air plus sain et des taux d'ozone plus faibles, renoncer à la voiture ou à la moto pendant les journées les plus chaudes.

**Plus d'informations (en italien également) sur www.canicule.ch
(version allemande : www.hitzewelle.ch)**

Etudes sur la santé des enfants

Les études portant sur les conséquences de la canicule sur notre santé sont nombreuses, surtout aux Etats-Unis. La canicule de 2003 en France a également fait l'objet d'études poussées. Certaines se concentrent sur les cas de maladie et de décès chez les enfants (1).

- Une étude effectuée en Afrique du Sud montre qu'à la saison chaude la mortalité est plus élevée chez les enfants de moins d'un an et chez les personnes âgées (2). D'autres études n'ont en revanche révélé un risque accru de décès que chez les personnes âgées (1).
- Durant la canicule de 2003, la France n'a pas recensé davantage de décès ni davantage d'admissions à l'hôpital chez les nourrissons et les enfants. Les médecins généralistes indépendants (médecins de premier recours) ont toutefois traité et soigné davantage d'individus appartenant à cette catégorie de population (3).
- Une étude américaine enregistre une légère augmentation des admissions à l'hôpital pour les enfants âgés de moins de cinq ans lorsque la chaleur augmente (4).
- Selon une autre étude américaine, les enfants en bas âge sont vulnérables en période de canicule, particulièrement lorsqu'ils souffrent de diarrhées, d'infections des voies respiratoires ou de maladies neurologiques (5).
- Il n'existe encore aucune enquête similaire en Suisse.

Ces études aboutissent donc à des résultats légèrement différents. Il en ressort cependant que les nourrissons, les enfants en bas âge et les enfants méritent une attention toute particulière durant les vagues de chaleur ; ils sont cependant moins exposés que les personnes âgées.

Enfants malades

Les maladies cardio-vasculaires, respiratoires et pulmonaires augmentent le risque de tomber malade ou de décéder en période de chaleur intense (1). Ce constat s'applique notamment aux personnes âgées mais la capacité d'adaptation est également réduite chez les enfants malades.

La diarrhée, les infections des voies respiratoires et certaines maladies du système nerveux augmentent également le risque de coup de chaleur chez les enfants (5).

Ozone et canicule

La canicule et les pics d'ozone vont presque toujours de pair : ce sont les polluants rejetés dans l'air par les voitures et les industries qui se transforment en ozone sous l'effet des rayonnements solaires. Les seuils sont souvent dépassés au printemps et en été, surtout dans les agglomérations.

L'ozone peut occasionner des irritations des muqueuses (picotement des yeux, grattements dans la gorge, pressions dans la poitrine et douleurs lors d'une inspiration profonde), peut entraîner des inflammations des voies respiratoires et des poumons, peut affecter momentanément la fonction pulmonaire et les performances physiques et être à l'origine de troubles respiratoires. Il rend également plus sensible à d'autres polluants atmosphériques et à des allergisants, tels le pollen et les acariens.

Les enfants atteints de maladies respiratoires sont les plus exposés. Les problèmes d'asthme peuvent s'aggraver. Les enfants en bas âge ne sont pas épargnés par une mauvaise qualité de l'air car leurs voies respiratoires sont particulièrement sensibles. Une dyspnée ou une toux fréquente peuvent être révélateurs de l'asthme ; consulter un médecin.

Une étude belge démontre que les conséquences néfastes de la canicule et de l'ozone se répercutent l'une sur l'autre et s'amplifient (6). Autrement dit, plus il fait chaud, plus l'effet de l'ozone est mauvais pour notre santé.

Il n'est pas obligatoire de rester chez soi durant les jours les plus chauds : la Société des responsables de l'hygiène de l'air souligne sur son site Internet que des activités physiques normales sont inoffensives pour des enfants en bonne santé. Plus d'infos sur www.ozon-info.ch.

Boire, c'est important

Par temps très chaud, les enfants doivent boire régulièrement et en quantité suffisante. Il n'existe aucune règle indiquant combien ils doivent boire chaque jour. Dans l'idéal, il faut les inciter à consommer régulièrement un petit verre (en cas de canicule, toutes les heures). Préférer des boissons pauvres en calories et non sucrées. Il est judicieux d'habituer les enfants à boire à intervalles réguliers avant que la canicule débute.

Coup de chaleur et coup de soleil

Des cas d'enfants succombant à un coup de chaleur après être restés dans une voiture, même pendant un court moment, sont recensés à chaque épisode caniculaire. On peut également être victime d'une insolation ou d'un coup de chaleur à la piscine ou à la plage. Il faut également penser à se prémunir contre les rayons ultraviolets (UV) qui sont à l'origine des coups de soleil et, à plus long terme, du cancer de la peau. Il faut protéger sa peau en portant des vêtements et un chapeau et en mettant de la crème solaire. Le fait de rester à l'ombre, surtout aux alentours de midi, garantit une meilleure protection. Les nourrissons et les enfants en bas âge sont particulièrement sensibles aux effets du soleil. Plus d'infos sur www.uv-index.ch.

Plus d'informations (en italien également) sur www.canicule.ch (version allemande : www.hitzewelle.ch)

Bibliographie

1. Basu R, Samet JM, Epidemiol Rev 2002;24:190-202
2. Wyndham CA, Fellingham SA, S Afr Med J 1978; 53:1051
3. Pascal L et al., Institut de veille sanitaire (France), 2005
4. Kovats RS et al., Occup Environ Med 2004; 61:893-898
5. Jones TS et al., JAMA 1982; 247:3327
6. Sartor F et al., Environ Res 1995; 70:105

Die Partnerorganisationen des Programms „Schutz bei Hitzewellen“ 2007

Les partenaires du programme « Que faire en cas de canicule? » 2007

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz / Médecins en faveur de l'Environnement
Berufsverband der KrippenleiterInnen
Berufsverband Fachperson Betreuung Schweiz
Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz / Association des homes et institutions sociales suisses
ewb, Industrielle Werke der Stadt Bern
FMH, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte / Fédération des médecins suisses
H+, Die Spitäler der Schweiz / Les hôpitaux de Suisse
INSOS Soziale Institutionen für Menschen mit Behinderung Schweiz / Institutions sociales suisses pour personnes handicapées
IWB, Industrielle Werke der Stadt Basel
Lungenliga Schweiz / Ligue pulmonaire suisse
OEKU, Kirche und Umwelt / Eglise et environnement
Pro Senectute
Schweizerische Herzstiftung / Fondation suisse de cardiologie
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) / Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS)
Pharmasuisse
Schweizerischer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner / Association suisse des infirmières et infirmiers
Schweizerischer Drogistenverband / Association suisse des droguistes
Schweizerischer Krippenverband / Association suisse des crèches
Schweizerisches Rotes Kreuz mit seinen Kantonalverbänden / Croix-Rouge suisse avec ses associations cantonales
Senesuisse, Schweizerischer Verband Privater Pflegeheime / Etablissements suisses médicalisés privés pour personnes âgées
Spitex Verband Schweiz / Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Verband Berner Pflege- & Betreuungszentren / Association bernoise des établissements médico-sociaux
Vivica, Schweizerischer Berufsverband der HauspflegerInnen und HaushelferInnen in der Spitex / Association professionnelle Suisse des Aides familiales et Aides à domicile