

**Très chaud  
pour nous ?  
Trop chaud  
pour eux !**



**Protégeons nos enfants  
des fortes chaleurs !**



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

[canicule.ge.ch](http://canicule.ge.ch)

# Prévention en cas de fortes chaleurs

## Effets des fortes chaleurs sur les jeunes enfants

Les jeunes enfants, surtout de 0 à 6 ans, sont plus vulnérables à la chaleur, car ils transpirent moins et régulent moins bien leur température corporelle.

Les nourrissons sont particulièrement à risque, dépendant des adultes pour rester hydratés et protégés.



En savoir plus

## Effets du soleil sur le corps

Le rayonnement solaire est une source de bien-être mais il peut aussi être dangereux. Les enfants sont plus sensibles que les adultes, leur peau est plus fine et se répare moins bien. 80% des dommages provoqués par le soleil se produisent avant 18 ans.

Le soleil :

- stimule la production de vitamine D, bénéfique pour les os et les muscles.
- provoque des brûlures à plus hautes doses.
- présente des risques été comme hiver pour toutes les couleurs de peau.

## Pourquoi il faut se protéger du soleil

La Suisse est le troisième pays le plus touché par les cancers de la peau, liés aux activités en montagne, près des lacs ou lors de voyages au soleil. Ces cancers représentent 7% des cas totaux.

Les coups de soleil durant l'enfance et l'adolescence augmentent le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Protéger les enfants est essentiel pour prévenir les coups de soleil, les insolation et réduire le risque futur de mélanomes et carcinomes.

Les yeux sont aussi vulnérables : des lésions comme l'ophtalmie, la cataracte ou des dégénérescences de la rétine peuvent survenir.

## Éducation et prévention

### Pour les enfants

La prévention durant la petite enfance est importante. Elle permet aux enfants d'acquiescer dès leur plus jeune âge les bons réflexes de protection. Les expériences précoces influencent les comportements à l'âge adulte et il est indispensable que les enfants puissent être protégés, tout en apprenant à éviter les effets nocifs du soleil.

### Pour les équipes éducatives

Leurs connaissances, leurs compétences et leur pratique en matière de prévention solaire sont renforcées et optimisées. Leur expertise est reconnue.

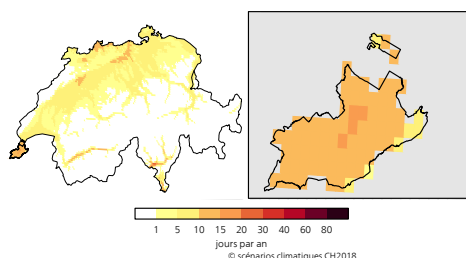
### Pour les parents

Ils s'assurent d'un soutien et d'un relai dans leur rôle parental et d'éducation à la santé. Ils ont accès dans les lieux de vie des enfants à une information actualisée.

## Moyenne annuelle des jours tropicaux température maximale $\geq 30^{\circ}\text{C}$

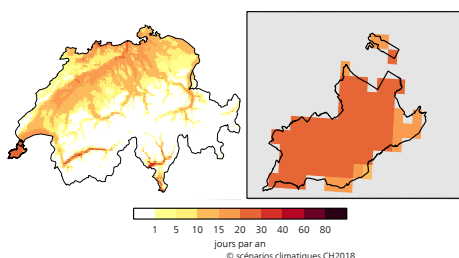
En Suisse, les températures ont significativement augmenté ces dernières décennies. Les vagues de chaleur sont plus fréquentes, intenses et longues. À Genève, MétéoSuisse prévoit 3 à 5 fois plus de journées « tropicales », moins de précipitations et plus d'évaporation, entraînant un assèchement des sols.

1981-2010



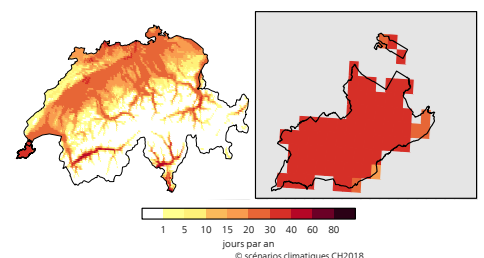
2035

Sources : RCP4.5 et 8.5



2060

Sources : RCP8.5



# Quelle protection ?

Les parents, les mamans de jour, les structures d'accueil de la petite enfance (SAPE) et les écoles primaires sont toutes et tous responsables d'appliquer des mesures simples pour protéger les enfants contre les fortes chaleurs et les rayonnements nocifs du soleil.

**Ne pas exposer** les enfants au soleil avant l'âge de 3 ans.

Rafrâchir la peau des enfants avec une **serviette mouillée** plusieurs fois par jour.

Sensibiliser les parents à un **habillement adéquat de l'enfant** (vêtements amples, légers, de couleur claire, un chapeau à large bord, des lunettes de soleil aux normes CE, label 100% UV).

**Sortir aux heures les moins chaudes**, en évitant l'exposition directe de 10h à 16h, en particulier de mai à septembre.

Protéger la peau: appliquer de la **crème solaire (50+)** en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements.

Les **hydrater régulièrement**, même si l'enfant ne réclame pas à boire.

**Éviter les activités** qui demandent un effort physique trop grand.

Bien **ventiler les locaux** et les maintenir frais en **fermant les volets** aux heures les plus chaudes.

**Ne jamais laisser un enfant seul** dans une voiture ni dans une pièce où l'air ne circule pas, même quelques minutes.

**Ces gestes de prévention contribuent à renforcer les compétences en santé des enfants, des parents et des adultes encadrants. C'est aussi préserver la santé des enfants et garantir leur bon développement.**

# Des symptômes faciles à détecter

Les symptômes ci-dessous, qui peuvent être nombreux ou plus réduits, sont rapidement décelables chez les enfants.

Devant de tels symptômes, placer l'enfant à l'ombre, le déshabiller et le rafraîchir, le faire boire et mouiller sa peau.

**Le coup de chaleur est un risque vital.  
Si l'enfant est inconscient ou s'il ne peut pas boire, appeler le 144.**

**yeux**

creux et cernés  
pupilles dilatées

**pouls**

rapide

**peau**

lèvres ou  
bouche sèches

difficulté à

**respirer**

**somnolence**

anormale et difficulté  
à se réveiller

**température**

élevée  $\geq 38,5$  °C

**nausées**

et vomissements

perte de

**conscience**

# Activités pédagogiques



En savoir plus

Les activités pédagogiques de groupes privilégiant le jeu facilitent les apprentissages. Voici deux activités faciles à mettre en œuvre pour des enfants de 3-4 ans.

## Ombre et soleil

<b>Objectifs</b>	<b>Consignes</b>	
Réduire les risques liés à l'exposition prolongée au soleil à travers une activité ludique. <b>Reconnaître les zones d'ombre (protection) et de soleil (exposition) dans les différents espaces (espaces de jeux extérieurs de la SAPE et parcs, promenades).</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre une musique; quand la musique s'arrête, se mettre à l'ombre, debout, assis ou couché.</li><li>• Remettre la musique; quand la musique s'arrête, rester debout au soleil.</li><li>• Répéter ce jeu 1 à 2x.</li></ul>	<b>Points forts</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeu extérieur durant lequel les enfants peuvent bouger et s'activer.</li><li>• Jeu permettant d'explorer la sensation de chaud par le toucher.</li></ul>
<b>Public</b>	<b>Durée:</b> 10 minutes environ.	<b>Points d'attention</b> Possibilité d'un moment d'échange au sein de la SAPE pour que l'équipe éducative:
Enfants de 3 à 4 ans, groupe de 10-12 enfants accompagnés d'une éducatrice ou d'un éducateur du groupe (tout dépend de la dynamique du groupe et de la capacité d'attention des enfants).	<b>Matériel nécessaire:</b> Un lecteur musique.	<ul style="list-style-type: none"><li>• s'approprie les messages de prévention,</li><li>• prépare le matériel nécessaire à l'activité,</li><li>• réfléchisse à d'autres activités similaires.</li></ul>
<b>Déroulement de l'activité</b>	<b>Contexte d'utilisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dès le mois de mars-avril.</li><li>• dans les structures d'accueil de la petite enfance, sur demande des équipes éducatives.</li><li>• sur proposition des infirmières</li></ul>	
Parcourir et identifier avec les enfants les zones au soleil et à l'ombre dans la cour, le parc ou le long d'une promenade, en les reconnaissant par leur luminosité et leur chaleur, ou les zones fraîches (toucher le sol). Expliquer aux enfants qu'il ne faut jamais regarder le soleil en face (brûlure des yeux).		

## S'équiper pour aller se baigner en cas de soleil

<b>Objectifs</b>	<b>Durée:</b> 15 minutes environ.	<b>Points forts</b>
Réduire les risques liés à l'exposition prolongée au soleil à travers une activité ludique. <b>Savoir s'équiper pour une activité baignade à l'extérieur lorsqu'il y a du soleil.</b>	<b>Matériel nécessaire:</b> Sac à dos contenant les équipements suivants: crème solaire, lunettes, chapeau, casquette, t-shirt, gourde, maillot de bain, linge de bain	Matériel pouvant être utilisé tel quel ou personnalisé avec la créativité des équipes éducatives.
<b>Public</b>	<b>Contexte d'utilisation</b> Dès le mois d'avril.	<b>Points d'attention</b> Possibilité d'un moment d'échange au sein de la SAPE pour que l'équipe éducative:
Enfants de 3 à 4 ans, groupe de 10-12 enfants accompagnés d'une éducatrice ou d'un éducateur du groupe (tout dépend de la dynamique du groupe et de la capacité d'attention des enfants).	<ul style="list-style-type: none"><li>• dans les structures d'accueil de la petite enfance, sur demande des équipes éducatives.</li><li>• sur proposition des infirmières.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• s'approprie les messages de prévention,</li><li>• prépare le matériel nécessaire à l'activité (vérifier le nombre à disposition),</li><li>• réfléchisse à d'autres activités similaires.</li></ul>
<b>Déroulement de l'activité</b>		
Proposer aux enfants 3 par 3 de mettre les équipements qui protègent du soleil. Tous les enfants s'équiperont à leur tour.		

# Pour des étés plus sereins

**Quels sont les risques en cas de fortes chaleurs et d'exposition au soleil ?**

**Comment protéger les jeunes enfants ?**

Ce kit d'information concerne les professionnelles et les professionnels qui encadrent des jeunes enfants, indépendants ou travaillant dans les structures d'accueil de la petite enfance et les écoles primaires.

En période de fortes chaleurs, la vigilance et l'adaptation des conditions d'accueil sont primordiales pour assurer le bien-être des plus petits. Sensibiliser les encadrantes, les encadrants et les familles aux bonnes pratiques permet de limiter les risques. Il s'agit d'offrir aux enfants un environnement sécurisé, même durant une vague de chaleur.



**Pour des activités en extérieur, prévoyez des étapes fraîcheur grâce aux cartes communales spéciales fortes chaleurs**