

# Exposition des enfants au froid intense

## Recommandations de la Direction de santé publique de la Montérégie

Les enfants sont particulièrement vulnérables au froid et sont donc exposés à des risques plus élevés d'engelures lors des froids intenses. Il faut donc prévoir les activités en fonction des conditions météorologiques. Vous trouverez ci-dessous les recommandations formulées à cet effet par la [Société canadienne de pédiatrie](#) et par [Environnement Canada](#).

### Les dangers du froid - Quelques recommandations

Le froid peut être sournois et provoquer une perte locale de sensation, ce qui fait qu'une engelure peut passer inaperçue. Lorsque la température atteint  $-25^{\circ}\text{C}$  ou que l'indice de refroidissement éolien atteint  $-28^{\circ}\text{C}$ , le risque d'engelures augmente très rapidement chez l'enfant. À cette température, il est recommandé de **garder les enfants à l'intérieur**. Si vous devez tout de même sortir avec un enfant à cette température :

- Adapter l'habillement de sorte qu'il tienne bien au chaud sans provoquer de transpiration et sans gêner les mouvements.
- Préférer plusieurs couches minces de vêtements chauds à une seule plus épaisse et s'assurer que la couche externe (habit de neige) soit imperméable et protège contre le vent. Opter pour des salopettes ou des vêtements une pièce, et pour des mitaines au lieu des gants, qui garderont mieux la chaleur aux doigts. Éviter de se découvrir les mains, même

brèvement. Pour protéger le visage et le cou, le cache-cou est plus sécuritaire qu'un foulard.

- Le port d'une cagoule ou d'un chapeau qui couvre les oreilles est essentiel, car la plus grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête, et les oreilles sont particulièrement sensibles aux engelures. Essuyer toute bavure au visage. Éviter que l'enfant mette sa bouche en contact avec une surface dure gelée (ex.: métal).
- Les bottes doivent être chaudes et imperméables, assez grandes pour ajouter une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.
- Si les vêtements de l'enfant deviennent mouillés, les remplacer le plus rapidement possible par des vêtements secs. Si les vêtements ne peuvent être remplacés, l'enfant doit rapidement retourner à l'intérieur.
- S'assurer que l'enfant boit suffisamment et régulièrement. Une collation ou une boisson chaude (biberon de lait chaud, lait au chocolat chaud, soupe, etc.) permettra de l'hydrater et de le réchauffer lorsqu'il rentrera.
- Surveiller les jeunes enfants en tout temps et les garder actifs.
- Tenir compte des sensibilités individuelles (certains enfants ont froid plus vite, asthmatiques, etc.)

### En cas d'engelures

Une engelure se manifeste d'abord par une peau rouge et enflée, et procure une sensation de picotement et de brûlure. Par la suite, la région touchée peut perdre toute sensation et devenir blanche et luisante.

### Quoi faire :

- Réchauffer lentement la région touchée en la recouvrant de vos mains. S'il s'agit d'une main, la placer sous l'aisselle opposée de l'enfant. Les oreilles et le nez peuvent être réchauffés en y plaçant une main.
- Ne pas masser ni frotter vigoureusement la peau qui a subi une engelure.
- Utiliser de l'eau tiède (plutôt que de l'eau chaude) pour réchauffer lentement les parties du corps touchées.

En cas d'engelures ou autres symptômes, veuillez communiquer avec Info-Santé en composant le 8-1-1.

### Équipe Santé environnementale

Mise en page Barbara Bédard  
Mise à jour : janvier 2012