

Adopter les bons réflexes en cas de températures extrêmes

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 19 juillet 2019

Les périodes de fortes chaleurs ou canicule et de grand froid ne sont pas faciles à supporter pour notre corps et celui de notre bébé. Heureusement, il existe quelques gestes simples pour faire face à ces températures extrêmes.

Quand parle-t-on de très fortes chaleurs ou de canicule ?

On parle de très fortes chaleurs ou de canicule lorsque 3 conditions sont remplies :

- des températures élevées la journée,
- des températures qui baissent peu la nuit,
- cela pendant plusieurs jours.

Quels sont les effets des fortes chaleurs ou de la canicule ?

La canicule met notre corps à rude épreuve. Elle peut entraîner par exemple :

- Une déshydratation. La transpiration permet à notre corps de se maintenir à la bonne température (37°C). Il a donc besoin de plus d'eau que d'habitude. **Les nouveau-nés sont plus sensibles à la déshydratation** car il est plus difficile pour leur corps de réguler sa température.
- Une hyperthermie ou un coup de chaleur. Si notre corps ne transpire pas assez, il a du mal à se maintenir à 37°C. Sa température peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur.
- Enceinte, on est plus sensible à la canicule. Les très fortes chaleurs augmentent le risque d'accouchement prématuré. La canicule au début de la grossesse pourrait aussi nuire au développement des structures de l'œil du fœtus.

Comment limiter ces effets ?

Certains gestes simples permettent de diminuer les effets des fortes chaleurs :

- **Boire régulièrement de l'eau**
- Mouiller son corps et se ventiler
- Maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour
- Passer du temps dans un endroit frais
- Vêtir au minimum bébé et veiller à son maintien dans un endroit frais.

Quand parle-t-on de grand froid ?

On parle de grand froid lorsque :

- les températures sont nettement inférieures aux normales saisonnières ;

- cela pendant au moins deux jours ;
- sur une grande étendue géographique ;

La présence de vent augmente la sensation de froid : on parle alors de froid ressenti.

Comment les limiter ?

En cas de grand froid, il est **préférable d'éviter de sortir**. Si nous devons sortir, on pense à :

- éviter si possible le matin ou le soir en cas de verglas car le gel est plus important et le risque de chute plus grand,
- bien couvrir toutes les extrémités de notre corps et de celui de bébé : tête et cou, nez et bouche, mains et pieds
- permettre à bébé de bouger en le transportant dans les bras, dans une poussette ou un landau : on évite le porte-bébé
- superposer les couches et mettre un manteau ou blouson imperméable ainsi que de bonnes chaussures adaptées, de même pour le bébé
- limiter les activités physiques qui fatiguent le corps. Il a besoin d'énergie pour se défendre contre le froid.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/adopter-les-bons-reflexes-en-cas-de-temperatures-extremes>

- 
- 