



Les nourrissons et les enfants, notamment les enfants de moins de 4 ans.

En ce qui concerne l'enfant, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la **déshydratation**.

La chaleur expose les nourrissons et les enfants à un risque de déshydratation rapide: ils sont plus sensibles à ce risque du fait de leur jeune âge et ils ne peuvent s'hydrater sans aide extérieure.

DANS TOUS LES CAS :

- Donnez régulièrement à boire de l'eau.
- Gardez les enfants dans une ambiance fraîche.
- À l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil et les jeunes enfants en sous-vêtements (sans les recouvrir d'un drap ou d'une couverture), penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties découvertes du corps avec un brumisateur ou un aérosol d'eau.
- Ne laissez pas un enfant dans un endroit surchauffé ou mal ventilé ou une voiture même pour une courte durée.
- Évitez de sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau.
- Proposez des bains fréquents dans la journée.
- Consultez sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant.

Attention : ne laissez jamais votre enfant seul et sans surveillance dans son bain, dans une pataugeoire ou dans une piscine.

Conseils d'alimentation

Privilégier les fruits frais (pastèque, melon, fraise, pêche) ou en compote, et les légumes verts (courgettes et concombres) et au moment des repas (quand son alimentation est diversifiée). Proposer des yaourts ou du fromage blanc quand l'alimentation est diversifiée et que l'enfant n'a pas de contre-indication (type intolérance au lactose) l'empêchant de consommer des produits lactés.



Faire boire

Faire boire régulièrement aux enfants de l'eau (et pour les plus grands, des boissons fraîches) en plus du régime alimentaire habituel et même en l'absence de demande, en les aidant à boire. Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même. Lui proposer à boire très fréquemment, au moins toutes les heures durant la journée, en lui donnant de l'eau fraîche, au biberon ou au verre selon son âge, sans attendre qu'il manifeste sa soif. La nuit, lui proposer de l'eau fraîche à boire au moment des réveils.