



LE PLAN CANICULE

Le plan canicule est destiné à prévenir et à lutter contre les conséquences sanitaires de fortes chaleurs.

Depuis le 1er juin, **Canicule info service (appel gratuit) : 0 800 06 66 66** vous informe en temps réel sur l'état du niveau d'alerte. Pour bien préparer l'été et éviter les risques, vous pouvez consulter les différentes fiches recommandations concernant les sportifs et les jeunes dont l'accueil collectif des mineurs, de plus vous pouvez consulter et télécharger le dossier complet sur [le site du ministère de la santé et des sports](#).

Les recommandations en cas de forte chaleur

En cas de nausée, de vomissement, de diarrhée, de fièvre, de refus persistant de boire, de crampes, de maux de tête (signes graves de déshydratation) il convient de consulter sans tarder un médecin.

1- Comportements à adopter par temps de canicule

- ☑ Prévoir des boissons en permanence durant toute la journée et faire boire systématiquement les enfants, avant même leur demande ou une sensation de soif ;
- ☑ Limiter les efforts physiques (promenades ou jeux de plein air, par exemple) ;
- ☑ Adapter les grilles d'activités ;
- ☑ Se déplacer en dehors des heures d'ensoleillement, autant que possible ;
- ☑ Privilégier les espaces rafraîchis (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou ombragés en permanence et frais (pas sous des verrières) ;
- ☑ Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large ;
- ☑ Utiliser la crème solaire à indice de protection élevée ;
- ☑ S'humidifier au maximum le corps et proposer des douches ou bains fréquents (avec une eau à 2°C en dessous de la température corporelle) ;
- ☑ Ne pas se baigner en eau froide (risque d'hydrocution) ;
- ☑ Adapter l'alimentation et veiller au respect de la chaîne du froid ;
- ☑ Porter une vigilance accrue aux mineurs porteurs de pathologies respiratoires et aux personnes handicapées
- ☑ Si prise de médicaments : vérifier les modalités de leur conservation (prendre l'avis du médecin).

2 - Précautions à prendre concernant les locaux.

- ☑ Protéger les façades et fenêtres exposées au soleil : fermer les volets ;
- ☑ Fermer les fenêtres si la température intérieure est inférieure à la température extérieure soir et matin, si la température extérieure est inférieure à la température intérieure, ouvrir les fenêtres et créer des courants d'air (installer pour cela plusieurs thermomètres dans les locaux) les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée ;
- ☑ Veiller aux conditions de stockage des aliments ;
- ☑ Pour les camps sous toile, veiller à ce que les tentes soient situées à l'ombre et que les enfants n'y séjournent pas lors des fortes chaleurs

3 - Information des personnels d'encadrement, d'animation et techniques.

D'une manière générale, et quel que soit le risque météo (canicule, orages, vents violents, fortes précipitations, avalanches, grand froid), les organisateurs et directeurs sensibiliseront leurs personnels d'animation et techniques aux dangers de ces phénomènes et au repérage des troubles de la santé pouvant survenir, aux mesures de prévention et de signalement à mettre en oeuvre (directeur, médecin, centre hospitalier, organisateur).

La sécurité solaire

Les enfants sont naturellement moins protégés que les adultes. Avant la puberté, leurs moyens de défense cutanés et oculaires ne sont pas entièrement fonctionnels. De plus, les coups de soleil durant l'enfance augmentent le risque de cancers de la peau.

La sensation de chaleur n'a pas de lien avec le rayonnement subi qui peut être fort même par temps nuageux. Le rayonnement UV augmente d'environ 10 % pour 1000 mètres d'altitude.

- ☑ Eviter les expositions entre 12h00 et 16h00 ;
- ☑ Porter un chapeau et des lunettes de soleil
- ☑ Appliquer une crème solaire haute protection et renouveler l'application, particulièrement après les baignades
- ☑ Boire régulièrement