



# Quand vient l'hiver

**P**our les enfants, l'hiver est synonyme de bonhommes de neige, de glissades et de patinage. Malheureusement, c'est aussi un temps de gelures et d'hypothermie.

Les parents et les intervenantes en services de garde doivent veiller à ce que l'enfant s'habille en plusieurs couches de vêtements chauds pour les activités hivernales et qu'il ne reste pas trop longtemps à l'extérieur par temps froid. Prévoyez un manteau ou un habit de neige qui résiste à l'eau et au vent, des mitaines, un chapeau, un foulard et des bottes assez grandes.

Tenez compte des conseils qui suivent si, au cours de l'hiver, votre enfant présente un ou des symptômes de gelure ou d'hypothermie. Faites appel aux services médicaux si les symptômes persistent.

**La gelure** est une lésion due au froid caractérisée par une enflure douloureuse.

#### Les symptômes :

- une zone de peau plus blanche que les alentours
- une douleur ou des picotements suivis d'engourdissement

#### Il ne faut pas :

- frictionner les parties gelées
- appliquer ni une forte chaleur ni d'eau chaude ni de la neige directement sur la peau

#### Il faut :

- réchauffer la zone atteinte à l'aide de vos mains ou au creux de votre aisselle
- placer la zone atteinte, s'il s'agit d'une gelure grave, dans de l'eau tiède (pas chaude) jusqu'à ce qu'elle reprenne sa couleur normale
- offrir un goûter tiède comme de la soupe ou un chocolat-chaud

Si des cloques se forment, ne les crevez pas. Protégez-les plutôt à l'aide d'une compresse lâche. A mesure que la zone atteinte dégèle, l'enfant sentira de la douleur ou éprouvera une sensation de brûlure. Faute d'aide médicale, une gelure importante pourrait produire des lésions graves aux doigts et aux orteils de l'enfant.

**L'hypothermie** se produit lorsque l'enfant est exposé à l'air froid, à un vent glacial, lorsqu'il porte des vêtements mouillés ou au cours d'une immersion prolongée dans l'eau froide.

#### Les symptômes :

- frissons incontrôlables
- engourdissement des mains et des pieds

#### Il faut :

- placer l'enfant dans un endroit sec et chaud
- enlever tous les vêtements humides et les remplacer par des vêtements secs et des couvertures
- couvrir la tête et le cou
- appliquer des sources de chaleur modérée sous les aisselles et à l'aîne; éviter tout contact direct avec la peau
- si l'enfant est pleinement conscient et peut avaler, lui donner un liquide chaud sucré et non alcoolisé. (L'alcool augmente la perte de chaleur; on ne doit donc jamais en donner à une personne qui souffre d'hypothermie.)

- réchauffer l'enfant : enlever vos vêtements au-dessus de la taille et le serrer contre vous en vous blottissant sous des couvertures ou dans un sac de couchage

L'hypothermie peut se révéler fatale si un enfant présente l'un des symptômes suivants :

- manque de coordination
- gestes maladroits
- discours embrouillé
- trous de mémoire
- vision embrouillée
- arrêt des frissons
- raideur musculaire
- perte de conscience

Les poupons peuvent présenter les symptômes suivants :

- taches sur les joues
- absence complète de pleurs
- succion ralentie

Si l'hypothermie devient critique, appelez immédiatement une ambulance.

**La fièvre** est l'un des mécanismes de défense de l'organisme. Les bébés de moins de six mois devraient voir le médecin lorsqu'ils font de la fièvre. Les enfants fiévreux plus âgés qui semblent autrement en bonne santé et qui boivent assez de liquide peuvent être soignés à la maison. Cependant, ils devraient également consulter un médecin si la fièvre persiste plus de 48 heures. La température normale du corps est de 37°C ou de 98.6°F.

Comment prendre la température avec un thermomètre digital (prendre la température avec un thermomètre en verre n'est pas recommandé) :

Enfants de moins de 6 ans :

- prendre sa température sous l'aisselle
- placer le bout argenté du thermomètre sous l'aisselle
- maintenir fermement le bras de l'enfant contre son corps
- laisser le thermomètre en place au moins trois minutes ou jusqu'à ce qu'il produise un « bip »

Enfants de plus de 6 ans :

- prendre la température dans la bouche
- placer le bout argenté du thermomètre sous la langue de l'enfant pendant trois à quatre minutes ou jusqu'à ce qu'il produise un « bip »
- dire à l'enfant de tenir ses lèvres bien serrées mais sans mordre le thermomètre

Pour réduire une fièvre élevée :

- enlever tout excès de vêtements ou de couvertures
- donner à l'enfant de l'eau, du jus de fruit dilué d'eau ou des boissons gazeuses « dégazifiées »
- L'acétaminophène est le meilleur médicament à administrer contre la fièvre. À moins d'un avis contraire du médecin, les parents peuvent administrer la dose recommandée par le fabricant jusqu'à ce que la température redevienne normale.

Faites en sorte que l'hiver soit une période sécuritaire, heureuse et pleine de santé pour vous et votre enfant.