
Exposition des enfants au froid – Quelques recommandations de santé publique

En cette période plus à risque de grand froid, des questionnements au sujet des risques à la santé et des mesures à prendre pour protéger les enfants du froid sont souvent soulevés par des adultes qui en ont la charge. La Direction de santé publique désire ainsi donner des informations sur les enjeux liés au froid aux parents, aux écoles et aux milieux de garde de la région.

Risques pour la santé

Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables au froid. Leur capacité réduite de perception du froid, leur faible masse musculaire et leur activité physique insuffisante expliquent en partie cette vulnérabilité.

Le froid peut entraîner des risques importants pour la santé :

- **Les engelures superficielles aux extrémités et au visage**
Le froid détruit alors les cellules de la peau. À titre indicatif, ce type d'engelures peut survenir après 10 à 30 minutes d'exposition lorsque la température ressentie se situe autour de -28°C et particulièrement lorsque l'humidité est élevée.
- **Les engelures profondes**
Ce type d'engelures affecte alors les tendons et les muscles. Elles peuvent entraîner des séquelles permanentes.
- **L'hypothermie (légère, modérée ou sévère)**
Il s'agit d'une diminution de la température corporelle sous 35°C . L'hypothermie est responsable de lésions parfois graves et même mortelles. Elle peut même survenir à des températures inférieures à -10°C si une personne, même en bonne santé, demeure longtemps à l'extérieur sans protection adéquate.
- **L'aggravation de certaines maladies comme l'asthme**
Le froid irrite les voies respiratoires et peut déclencher les symptômes d'asthme chez les personnes atteintes de cette maladie. Le risque est encore plus grand en cas d'activité physique ou si l'air est sec ou pollué.

La Société canadienne de pédiatrie recommande de :

1. Réduire la période de jeux extérieurs lorsque la température est de -15°C ou moins, quel que soit le refroidissement éolien.
2. Garder les enfants à l'intérieur lorsque la température ou le refroidissement éolien est de -27°C ou moins.

Sortir ou non les enfants en période de grand froid?

L'évaluation de la situation de froid et la décision de sortir ou non les enfants à partir de -27°C ou moins devraient prendre en compte :

- l'âge (les tout-petits et les jeunes enfants sont plus vulnérables);
- la présence de vent;
- l'intensité et la durée de l'activité extérieure;
- la capacité des adultes responsables de s'assurer d'un habillement adéquat (chaud et sec) et de surveiller les symptômes de problèmes de santé liés au froid;
- les facteurs individuels (ex. les enfants asthmatiques sont souvent plus sensibles au froid).

Conseils si vous devez sortir

- S'habiller chaudement en portant plusieurs épaisseurs minces de vêtements amples, sous un habit coupe-vent et imperméable.
- Porter des mitaines plutôt que des gants.
- Se couvrir la tête et éviter de découvrir les mains.
- Porter des bottes chaudes et imperméables assez amples.
- Maintenir un certain niveau d'exercice régulier comme la marche (sans toutefois transpirer).
- Éviter de mouiller les vêtements. Remplacer tout vêtement mouillé le plus rapidement possible. Si les vêtements ne peuvent être remplacés, l'enfant devrait retourner à l'intérieur.

Pour les milieux de garde et d'enseignement, la décision finale de garder les enfants à l'intérieur pendant les récréations ou lors d'activités hivernales (ex. sortie de ski) en raison du froid appartient aux autorités du milieu.

Surveiller les effets du froid

Un outil d'aide à la décision est disponible pour connaître les symptômes de problèmes de santé liés au froid et pour savoir quoi faire lorsqu'ils se présentent. Afin de mieux surveiller les signes et symptômes et agir, consulter l'[Aide à la décision](#).

SYMPTÔMES	ÉTAT DE SANTÉ	DÉCISION
<ul style="list-style-type: none">• Pas ou peu de symptômes• Léger inconfort dû au froid	NORMAL	<ul style="list-style-type: none">• Porter des vêtements chauds, secs et qui couvrent le vent• Couvrir la tête et les extrémités• Boire des boissons chaudes• Manger des aliments énergétiques• Rester actif, bouger les mains et les pieds
<ul style="list-style-type: none">• Aux extrémités (ex. : doigts, orteils, nez) : Douleur ou sensation de brûlure• Perte de sensibilité au froid• Pâleur sans discoloration importante• Peau moelle (normale) au toucher	ENGOURDISSÉMENT SUPERFICIEL	<ul style="list-style-type: none">• Réchauffer la peau avec la chaleur du corps ou avec de l'eau tiède• Ne pas frotter ni masser• Ne pas repasser à nouveau au froid• Appeler Info-Santé au 8-1-1 au besoin
<ul style="list-style-type: none">• Aux extrémités (ex. : doigts, orteils, nez) : Perte de sensibilité au froid• Pâleur importante• Peau blanche, cireuse et enfle• Peau dure au toucher	ENGOURDISSÉMENT PROFOND	<ul style="list-style-type: none">• Mêmes conseils que pour l'engourdissement superficiel• Si symptômes persistent, consulter un médecin
<ul style="list-style-type: none">• T corps 32 à 36°C (90-98°F)• Fatigue• Confusion, jugement altéré• Respiration et pouls rapides• Échouements• Difficultés à marcher• Extrémités froides	HYPOTHERMIE LÉGÈRE	L'HYPOTHERMIE EST UNE URGENGE MÉDICALE
<ul style="list-style-type: none">• T corps 28 à 32°C (82-90°F)• Arrêt des frissons• Conscience altérée• Respiration et pouls faibles• Perte de conscience des mouvements	HYPOTHERMIE MODÉRÉE	<ul style="list-style-type: none">• Appeler le 9-1-1• Aller dans un lieu chaud• Éviter de bouger brutalement• Mettre des vêtements secs• Réchauffer le corps graduellement• Si la conscience n'est pas altérée, boire une boisson chaude sans alcool
<ul style="list-style-type: none">• T corps sous 28°C (82°F)• Inconscience• Arrêt cardiaque	HYPOTHERMIE SÉVÈRE	

Liens utiles

Société canadienne de pédiatrie : www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/winter_safety

Portail Québec.ca : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid>