

L'été, c'est fait pour jouer!



Voici quelques conseils pour la santé et la sécurité de votre enfant :

1. Tiques

Les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme. Ces petits insectes se cachent dans la nature, dans les boisés, les sous-bois et l'herbe haute.

Pour transmettre la maladie de Lyme, la tique doit rester accrochée à la peau durant 1 journée (24 heures).



▲ Quatres espèces de tiques femelles (Source : Guide d'identification des tiques du Québec | INSPQ)



Dans certains cas, on peut donner un traitement pour prévenir la maladie après une piqûre. En cas de doute, contactez Info-Santé au 811 ou votre pharmacien.

Pour éviter d'avoir la maladie de Lyme, il faut bien inspecter votre corps et celui de votre enfant après une activité à l'extérieur.

Il faut retirer les tiques dès qu'on les voit sur le corps. Pour plus de détails sur les tiques et sur la technique pour les retirer, [voir Bye-Bye Les Microbes!](#)

Surveillez les symptômes!

Le symptôme qu'on voit le plus souvent est une rougeur sur la peau :

- La rougeur apparaît entre 3 et 30 jours après la piqûre.
- La rougeur est en forme de cible ou de rond uni.
- La rougeur s'agrandit rapidement et reste visible durant 2 jours ou plus.
- Il n'y a pas ou très peu de douleur ou de démangeaison.

Les symptômes moins habituels, mais possibles :

- Fatigue.
- Température du corps élevée, plus de 38,°C (100,4°F) (thermomètre par la bouche).
- Muscles sensibles ou raides.

2. Crème solaire

Vous n'avez pas besoin d'acheter des produits qui coûtent cher pour bien protéger votre enfant du soleil. Voici les qualités d'une bonne crème solaire :

- La crème solaire doit protéger contre les rayons UVA et UVB.
- Choisissez une crème solaire et un baume à lèvres qui ont un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. Si votre enfant a la peau claire, utilisez une crème solaire qui a un FPS de 45 ou de 60.
- Recherchez les produits qui portent le logo de [l'Association canadienne de dermatologie](#).



- Les crèmes sont mieux que les vaporisateurs (spray).
- Les crèmes solaires à l'oxyde de zinc (ou au dioxyde de titane) sont préférables pour les enfants.

Quand devez-vous appliquer de la crème solaire à votre enfant?

- Environ 30 minutes avant les sorties à l'extérieur,
- Toutes les 2 heures,
- Même quand il ne fait pas soleil.

La meilleure protection, c'est de rester à l'ombre, de porter des vêtements longs et un chapeau!

À l'heure du midi et en début d'après-midi, le soleil est à son plus fort. Ne restez pas trop longtemps au soleil entre 11 h et 15 h.

Pour plus d'information sur la crème solaire, consultez [naître et grandir](#).

3. Canicule

En période de canicule (grande chaleur), le corps a plus de difficulté à se refroidir. Voici des précautions à prendre pour le bien-être et la santé de votre enfant :

- Hydratez vos enfants suffisamment :
 - Faites-les boire de l'eau régulièrement et donnez-leur une gourde.
- Rafraîchissez les enfants souvent, par exemple :
 - Faites-leur prendre un bain ou une douche tiède aussi souvent que nécessaire.
 - Mouillez leur peau avec une serviette humide plusieurs fois par jour.
 - Profitez des piscines et des jeux d'eau.

Surveillez les symptômes!

Chez les enfants, les symptômes suivants peuvent être graves :

- Peau, lèvres ou bouche sèche;
- Couleur anormale de la peau, qui devient pâle ou rouge;
- Mal de tête, nausées ou vomissements;
- Température du corps élevée, plus de 37,5°C (99,5°F) (thermomètre par la bouche);
- Changements de comportement (crises de colère ou somnolence);
- Urine jaune foncé ou diminution de la quantité d'urine.

Si votre enfant a un ou plusieurs de ces symptômes, appelez Info-Santé au 811. Pour avoir plus d'information sur les précautions à prendre pour les enfants et sur les signes importants à surveiller, consultez [chaleur extrême](#) et [effets de la chaleur sur la santé](#).

