

# Ressource pour le personnel enseignant : Effets associés au chaud et au froid

## Hypothermie

---

L'hypothermie se produit lorsque le corps est si froid qu'il a de la difficulté à se réchauffer. C'est une situation dangereuse, car les organes du corps peuvent cesser de fonctionner s'ils sont trop froids. L'hypothermie peut survenir en toute saison.

### Signes/symptômes

- Premier stade de l'hypothermie : frissons, sensation de grande fatigue, confusion, mains engourdis, problème d'élocution.
- Stade avancé d'hypothermie : aucun frisson, répond peu ou pas du tout, teint pâle, pouls faible, respiration lente.

### Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à l'abri du froid.
- Enlevez tout vêtement mouillé.
- Couvrez la personne avec des couvertures.
- Surveillez sa respiration.
- Donnez-lui une boisson chaude.

# Épuisement par la chaleur

---

L'épuisement par la chaleur commence lentement, mais s'il n'est pas traité rapidement, il peut s'aggraver en coup de chaleur. L'épuisement par la chaleur survient lorsque le corps travaille très fort pour se refroidir lorsqu'il fait chaud dehors.

## Signes/symptômes

Soif, faiblesse ou grande fatigue, crampes musculaires, nausée, mal de tête.

## Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à un endroit frais.
- Desserrez ses vêtements.
- Faites-lui boire du liquide.

# Coup de chaleur

---

Lorsqu'une personne subit un coup de chaleur, sa température corporelle atteint au moins 40,5 °C (105 °F) et son corps ne peut plus se refroidir. Elle nécessite alors des soins médicaux d'urgence, car sa vie peut être en danger.

## Signes/symptômes

Graves maux de tête, faiblesse, étourdissements, confusion, respiration rapide, et rythme cardiaque accéléré.

## Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Déplacez la personne à un endroit frais.
- Refroidissez-la avec un linge humide et un ventilateur.
- Faites-lui boire du liquide.

# Coup de soleil

---

Un coup de soleil peut survenir en aussi peu que 15 minutes d'exposition au soleil; la rougeur et l'inconfort peuvent parfois se voir ou se faire ressentir après quelques heures.

## Signes/symptômes

Rougeur de la peau, cloques, douleur et picotement, fièvre et frissons.

## Traitements

- Demandez l'aide d'un adulte immédiatement.
- Rafraîchissez la peau avec une serviette humide en utilisant de l'eau froide du robinet.
- Buvez de l'eau pour éviter la déshydratation.
- Songez à appliquer un onguent apaisant.
- Ne faites pas éclater les cloques.

(Définitions : KidsHealth.org, 2021)

## Référence

KidsHealth.org. (2021). Diseases and Conditions and Staying Safe. [traduction libre]