

Adapt·Clim

Outil de soutien à la protection des enfants de 0 à 5 ans des impacts des changements climatiques

Aléas climatiques



Chaleur extrême / vagues de chaleur / rayons UV



↑ Population / répartition géographique des vecteurs



Pollution de l'air



Insécurité / insalubrité alimentaire



Pollution de l'eau

Facteurs de vulnérabilité



Exposition

+



Sensibilité

+



Capacité d'adaptation



↑ Vulnérabilité
aux
aléas climatiques



La grande vulnérabilité des enfants les rend plus à risque des impacts des changements climatiques sur leur santé :



Impacts sur la santé psychosociale

- Problèmes scolaires (troubles d'apprentissage, déficit de l'attention, comportements inadaptés, capacité d'adaptation limitée)
- Troubles de la régulation émotionnelle (agressivité, pleurs, crises de colère)
- Troubles de l'attachement (manque de confiance, peu d'échanges affectifs, retrait)
- Désespoir, impuissance, stress, anxiété, éco-anxiété, détresse, dépression
- Paniques, phobies, trouble de stress post-traumatique (si événements climatiques extrêmes)
- ↓ Bien-être psychologique



Impacts sur la santé physique

- Prématurité, mortalité
- Insuffisance pondérale, retard de croissance
- Anémie, obésité
- Maladies transmissibles par les eaux contaminées (diarrhées chroniques)
- Maladies à transmission vectorielle (maladie de Lyme, virus du Nil occidental, Malaria, virus Zika, rage) / piqûres d'insectes
- Allergies, asthme
- Crampes de chaleur, coups de soleil, coups de chaleur, épuisement, fièvre, déshydratation, déséquilibres électrolytiques, trouble rénal
- Perturbation du sommeil
- ↓ Activité physique

Stratégies d'adaptation pour prévenir / diminuer les impacts sur la santé



Chaleur extrême / vagues de chaleur / rayons UV

- S'hydrater adéquatement (*eau*) : <6 mois; ↑ fréquence allaitement et préparations commerciales
- Humidifier la peau (*vaporisation, serviette mouillée, jeux d'eau*)
- Porter des vêtements légers, amples et de couleurs claires
- Éviter de rester longtemps dans un véhicule stationné et d'y laisser l'enfant seul
- Rester à l'ombre; privilégier des endroits frais, climatisés ou ventilés; fermer les rideaux le jour
- Planifier les activités extérieures (<10 hres et >16 hres)
- Prendre des bains ou douches tièdes
- Réfrigérer adéquatement la nourriture; consommer des fruits et légumes comme collation (*riches en eau*)
- Conserver les médicaments à la température ambiante, à l'abri de la chaleur et de l'humidité
- Porter un chapeau à large bord et des lunettes solaires (*protection UV à 100 % ou UV 400*)
- Appliquer un écran solaire (≥6 mois; FPS 30 ou + et résistant à l'eau) sur tout le corps, au moins 15 mins avant de sortir, et répéter l'application aux 2 hres et après chaque baignade :
 - Vérifier la date d'expiration
 - Protéger aussi les lèvres (*baume avec FPS*)
 - Protéger aussi les enfants à la peau foncée
 - Appliquer aussi un écran solaire par temps nuageux



Pollution de l'air

- Vérifier l'indice de la qualité de l'air (IQA) dans votre région. Si l'IQA est mauvais :
 - Limiter les activités extérieures et les jeux physiques intenses
 - Avoir son inhalateur (*si asthme*)
 - Fermer les fenêtres et les portes de votre domicile; régler l'échangeur d'air en mode recirculation
 - Garder les vitres fermées de votre voiture; régler la ventilation en mode recyclage
 - Éviter les rues où il y a beaucoup de circulation automobile (*si promenade*)
 - Changer de vêtements et retirer les chaussures en revenant de l'extérieur (*si pollen élevé*)
 - Porter un masque (*si feux de forêt*)
- Utiliser un couvre-poussette (*mailles fines*)
- Se laver avant d'aller dormir



Maladies à transmission vectorielle / piqûres d'insectes

- Rester à l'intérieur (*lever et coucher du soleil*)
- Appliquer du chasse-moustiques (≥6 mois) :
 - À base d'icaridine et de picaridine 20 % ou DEET 10 % (*max*)
 - D'abord l'écran solaire, attendre 20-30 mins, puis le chasse-moustiques
- Utiliser un couvre-poussette (*mailles fines*)
- Porter chapeau, chaussettes, souliers fermés et vêtements longs clairs (*chandail dans pantalon, pantalon dans chaussettes*)
- Rester dans les sentiers aménagés; éviter les hautes herbes et tout contact avec la végétation
- Éviter les endroits où l'eau est stagnante
- Éviter les produits parfumés
- Bien se nettoyer après une activité extérieure
- Inspecter la présence de tiques; les retirer au complet à l'aide d'une pince à épiler (<24 hres suivant la piqûre)



Santé psychosociale

- Évaluer la fréquence, la gravité et la chronicité des impacts
- Encourager les familles à reconnaître les signes précurseurs des troubles psychosociaux (*peur, anxiété, irritabilité, tristesse, agressivité*)
- Orienter vers des ressources pour un suivi spécifique (*spécialistes/professionnels de la santé, ressources communautaires, sociales, scolaires*)

Sources

- Clemens, V. et al. (2022). European child & adolescent psychiatry.
- Fuller, M. G. et al. (2022). Journal of pediatric health care.
- Institut national de santé publique du Québec - Protéger votre bébé du soleil.
- Leblanc, N., & Légaré, A.-G. (2023). Perspective infirmière.
- Mertens, A. et al. (2019). Environmental health perspectives.
- Pinto, R. S., & Grove-White, S. (2020). The forum.

Naître et grandir

- Maladie de Lyme
- Mauvaise qualité de l'air
- Piqûres d'insectes

Mise en page

Anne-Marie Cardinal, anne-marie.cardinal.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
Joanie Bédard, joanie.bedard.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

© Nancy Leblanc, 2025
nancy.leblanc@fsi.ulaval.ca
Interdiction de reproduction sans autorisation