

# Des mesures de précaution pour les parents et les enfants pendant l'hiver



In English on page 33

L'hiver est une période passionnante pour les enfants. Il s'associe à des activités extérieures merveilleuses, comme la planche à neige et le patin, mais également au froid, à la glace et à la neige, qui peuvent poser des dangers pour les enfants. Pourtant, rien n'empêche les enfants de profiter de l'hiver. Voici quelques mesures de précaution destinées à la fois aux enfants et aux parents.

## Généralités

- Interdire aux enfants de jouer seuls dehors. S'entendre pour que les enfants jouent au moins à deux, afin qu'ils se surveillent entre eux. Les enfants de moins de huit ans devraient toujours être bien supervisés lorsqu'ils sont à l'extérieur.
- Vérifier de temps à autre que les enfants sont au chaud et au sec.
- Faire entrer fréquemment les plus jeunes enfants à la maison, pour qu'ils prennent une boisson chaude.
- Garder les enfants à l'intérieur dans des conditions météorologiques extrêmes, comme les tempêtes de neige.
- Garder les enfants à l'intérieur si la température baisse à moins de  $-25^{\circ}\text{C}$  ou que l'indice de refroidissement du vent est égal ou inférieur à  $-28^{\circ}\text{C}$ .
- Avertir les enfants de ne pas se coller la langue sur du métal froid. Ce peut paraître évident, mais certains enfants le font encore.
- Avertir les enfants de rester loin des souffleuses et des chasse-neige.
- Aider les enfants à choisir une aire de jeux près d'un abri chaud, comme la maison d'un ami.
- Avertir les enfants de jouer loin des routes, des clôtures et de l'eau.
- Appliquer de la crème solaire sur la peau non couverte des enfants, même par temps nuageux.

## Habillement

- Mettre aux enfants plusieurs couches de vêtements. Si les enfants ont trop chaud, ils pourront enlever une couche à la fois.
- Toujours s'empresse de retirer les vêtements et les

bottes mouillés des enfants.

- S'assurer que les enfants portent un chapeau, parce que la plupart de la chaleur corporelle est évacuée par la tête.
- S'assurer que les enfants ont les oreilles couvertes en tout temps afin d'éviter les engelures.
- Faire porter des mitaines aux enfants, plutôt que des gants.
- Faire porter des bottes chaudes et imperméables aux enfants, assez amples pour qu'ils puissent bouger les orteils.
- Retirer tous les cordons des vêtements des enfants afin d'éviter les étranglements. Y préférer le velcro ou d'autres attaches, et utiliser le col cache-nez de préférence au foulard.

## Le patin

- S'assurer que les enfants portent toujours un casque de hockey ou de ski lorsqu'ils patinent.
- S'assurer que les patins des enfants sont confortables et qu'ils maintiennent bien les chevilles, afin d'éviter les torsions, les foulures ou les fractures.
- Dans la mesure du possible, faire patiner les enfants sur des patinoires publiques, intérieures ou extérieures. Autrement, les enfants doivent se rappeler :
  - de respecter la signalisation installée sur la glace ou à proximité. En général, une signalisation jaune indique de patiner avec prudence et une signalisation rouge, qu'il est interdit de patiner.
  - de toujours se faire superviser lorsqu'ils sont sur la glace.
  - de ne jamais tenir pour acquis qu'il n'y a pas de risque à patiner sur un étang ou un lac. Un adulte doit toujours s'assurer que la glace a au moins 10 centimètres (4 pouces) d'épaisseur et s'informer de l'épaisseur de la glace auprès du service météorologique local.
  - d'éviter de marcher sur la glace près d'eau en mouvement. L'épaisseur de la glace qui se forme sur l'eau en mouvement, comme les rivières et les ruisseaux, est très variable et très imprévisible.

**Le ski et la planche à neige\*****Les enfants devraient :**

- prendre des cours donnés par un moniteur de ski ou de planche à neige compétent.
  - éviter en tout temps de faire du ski ou de la planche à neige seuls.
  - vérifier l'ajustement et l'entretien de leur équipement chaque année, avec leurs parents. Les fixations doivent être vérifiées chaque année par un technicien compétent.
  - s'assurer de contrôler leur vitesse. Bien des blessures découlent d'une perte de contrôle. Les cascades et la fatigue favorisent également les blessures.
  - toujours porter un casque muni de trous de ventilation latéraux, pour leur permettre d'entendre.
  - porter des protège-poignets lorsqu'ils font de la planche à neige, afin de réduire les risques de blessures aux poignets.
  - s'habiller pour se protéger. Porter des vêtements aux couleurs vives, ainsi qu'un chapeau et des mitaines bien chauds.
  - éviter les pentes glacées. Le risque de chute et de blessure augmente par condition glacée.
  - vérifier la présence des autres skieurs et planchistes, ainsi que des obstacles, sur les pentes.
  - demeurer dans les lieux désignés et sur les sentiers balisés.
- \*S'ils prennent des cours d'un moniteur compétent, les enfants peuvent faire de la planche à neige, mais leur coordination n'est pas pleinement développée avant l'âge de 10 ans.

**La luge****Les enfants devraient :**

- toujours porter un casque de hockey ou de ski, et non un casque de vélo, lorsqu'ils font de la luge.
- éviter en tout temps d'utiliser une luge aux rebords tranchants ou dentés.

- s'assurer que les poignées de la luge sont bien fixées.
- demeurer assis ou à genoux sur la luge. La position couchée accroît le risque de blessure à la tête, à la colonne vertébrale ou à l'abdomen.
- éviter en tout temps de faire de la luge sur une route ou à proximité.
- rechercher les pentes peu abruptes et dénuées d'arbres, de clôtures ou d'autres obstacles.
- éviter de faire de la luge sur des pentes encombrées.

**Les forts et les bancs de neige****Les enfants ne devraient PAS :**

- construire des forts ou des tunnels, qui peuvent s'effondrer sur eux et les étouffer.
- jouer dans ou sur les bancs de neige. Le chauffeur d'un chasse-neige ou d'un autre véhicule risque de ne pas les voir.

**Les balles de neige**

**Les enfants ne devraient PAS** lancer de balles de neige. Les batailles de balles de neige peuvent causer des blessures, surtout aux yeux. Les balles de neige sont plus dangereuses lorsqu'elles sont bien tassées ou qu'elles contiennent une roche ou un autre objet dur.

**Les motoneiges**

- En tout temps, les enfants et les adultes devraient porter un casque approuvé. Les blessures à la tête sont la principale cause de décès reliés aux motoneiges.
- Les enfants de moins de cinq ans ne devraient jamais faire de motoneige, même en compagnie d'un adulte.
- Les enfants de moins de 16 ans ne devraient pas conduire une motoneige.
- Quiconque conduit une motoneige devrait prendre un cours de formation en sécurité.
- Ne jamais tirer un enfant sur une chambre à air, un pneu, une luge ou une soucoupe à l'aide d'une motoneige.

---

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

Cette information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.

Elle est aussi disponible dans Internet, à [www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca).

Société canadienne de pédiatrie, 2204, chemin Walkley, bureau 100, Ottawa (Ontario) K1G 4G8,  
téléphone : 613-526-9397, télécopieur : 613-526-3332