

Loire
LE DÉPARTEMENT



Chaleur, soleil, alimentation, voyages, sorties...

L'été

Des conseils et des jeux
pour les enfants

Avant le départ

• Dans tous les cas

Consulter un médecin qui vérifiera que l'enfant est correctement vacciné selon la destination.

• Vacances à l'étranger

Dans un pays où l'offre de soins peut se révéler insuffisante, anticiper sur les risques de vomissements et de diarrhée : se munir impérativement de sachets de soluté de réhydratation et compléter avec ce que le médecin aura prescrit.

Prévoir une petite trousse d'urgence avec :

Ciseaux, thermomètre électronique, pince à épiler / compresses stériles, sparadrap hypoallergénique / antiseptique cutané, sérum physiologique unidose, produit antimoustiques / médicaments prescrits par le médecin : prévention de la diarrhée, fièvre.

Sur le chemin des vacances

• En voiture

- Faire des pauses régulières, toutes les 2 heures, aérer la voiture, mettre un pare-soleil ou une serviette de teinte claire et humide sur la vitre, pour protéger du soleil.
- Penser à emporter des bouteilles d'eau.
- Donner à boire de l'eau fraîche régulièrement, pulvériser de l'eau sur le visage et les parties du corps découvertes.

Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture, même pour une courte durée.

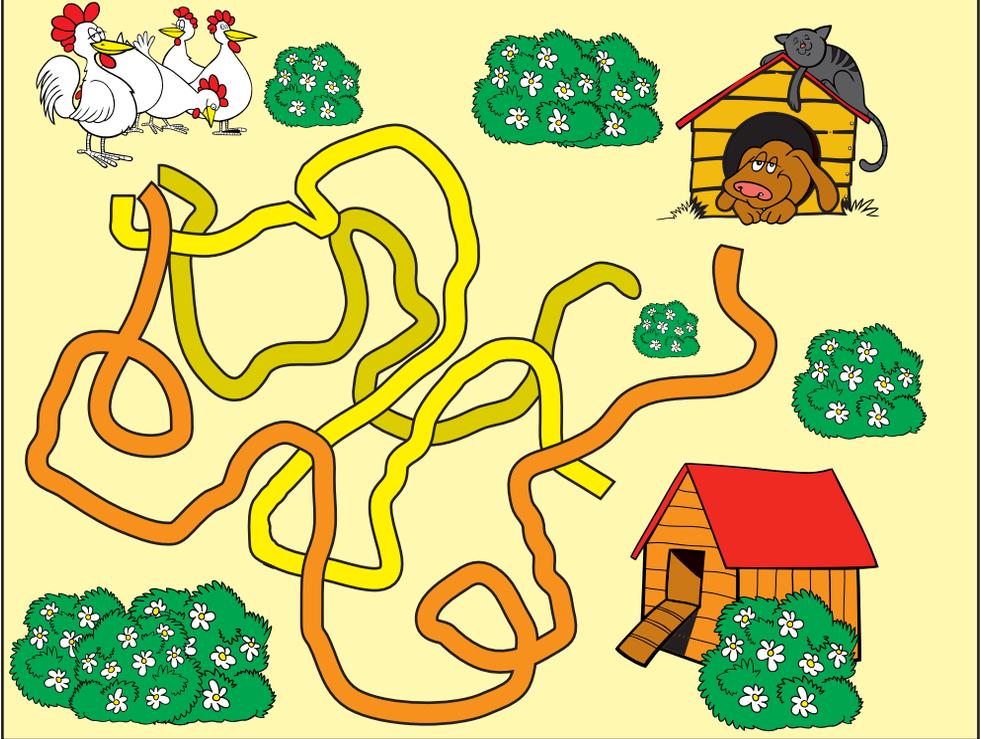
• En avion

Pour éviter le mal d'oreilles, penser à faire téter les bébés et donner un bonbon aux plus grands lors du décollage et de l'atterrissage.

Pour éviter le mal des transports, penser à donner des médicaments avant le départ.



Aide les poules à retrouver leur poulailler.



Le soleil, prudence

- Pas d'exposition brutale : jamais entre 10h et 17h30.
- Utiliser des produits de protection solaire (indice 60 très haute protection) en quantité suffisante. Réappliquer de la crème toutes les 2 heures, même si l'enfant est sous un parasol, et systématiquement après chaque baignade.
- Privilégier les espaces climatisés (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais.
- Porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large et des lunettes.
- Éventuellement baigner le bébé vêtu d'un tee-shirt avec un chapeau sur la tête.

Attention aux insectes

- **Moustiques, guêpes, abeilles** : utiliser une crème répulsive, porter des vêtements à manches longues et des pantalons, installer des moustiquaires.
- **Scorpions** : éviter de marcher pieds nus dans le sable.
- **Tiques** : les enlever avec un tire-tique disponible en pharmacie. Demander l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin. Dans les jours qui suivent, consulter un médecin en cas de rougeur ou d'éruption cutanée.

Attention aux animaux qui peuvent mordre. En cas de morsure ou de léchage d'une plaie par un animal inconnu, consulter rapidement un médecin.

Hygiène corporelle soigneuse et désinfection des boutons et des plaies :

Doucher à l'eau et au savon, sécher soigneusement.
Désinfecter boutons et plaies avec des antiseptiques.

L'habitation

- Redoubler de vigilance pour éviter les accidents domestiques.
- Aux heures de fort ensoleillement : fermer portes, volets, stores, fenêtres et rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes. Aux heures les plus fraîches, aérer et faire des courants d'air.
- Placer l'enfant dans une pièce fraîche, le rafraîchir (brumisateur), le faire boire régulièrement. Les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

En cas de diarrhée

- Consulter un médecin sans attendre, surtout si l'enfant a moins de 6 mois, s'il refuse de boire ou vomit.
- En attendant, donner immédiatement et exclusivement au bébé du soluté de réhydratation. Dissoudre 1 sachet dans 200 ml d'eau et donner en petites quantités à volonté. Le soluté reconstitué doit être conservé au réfrigérateur.

Enfant nourri au sein

- Continuer à donner le sein.
- Faire boire à volonté du soluté de réhydratation au biberon.

Enfant nourri au biberon

- Donner immédiatement du soluté de réhydratation.
- **Consulter un médecin rapidement**, qui jugera de la nécessité de donner un lait adapté car un enfant se déshydrate vite.



À l'aide des pastilles, reconstitue les animaux.



Réponse : A5 - B4 - C3 - D1 - E2

L'alimentation en cas de diarrhée

Aliments permis

- riz, carottes, pommes de terre, semoule de couscous
- viande ou poisson
- bananes et pommes crues, figues de Barbarie, gelée de coings
- yaourts nature
- petits pots : pommes - coings, carottes

Aliments à supprimer

- laitages et fromages
- légumes verts et tomates
- melons, pastèques et raisins
- agrumes : oranges, pamplemousses

L'hygiène alimentaire et l'hygiène de l'eau à l'étranger

Précautions de base

- Utiliser de l'eau minérale capsulée, se méfier des eaux locales ou désinfecter l'eau avec de l'Hydroclonazone® (1 comprimé dans 1 litre d'eau, laisser agir 1 heure, conservation 24 heures).
- Ne pas utiliser l'eau du puits.
- Se méfier de l'eau de ville.

Alimentation

- Se laver les mains avant de préparer les repas, se brosser les dents avec de l'eau désinfectée.
- Laver les légumes et les fruits non pelés avec de l'eau désinfectée.
- Éviter les boissons artisanales et les jus de fruits, les glaces artisanales, les glaçons, le lait cru.
- Se méfier des produits surgelés et éviter la viande crue ou peu cuite.

Pour les nourrissons

- Éviter de sevrer l'enfant au sein avant le départ.
- Laver les biberons avec de l'eau purifiée (Hydroclonazone®) ou les stériliser à froid avec du Solusteril® (1 comprimé dans 2 litres d'eau, pendant 30 minutes).

En cas de coup de chaleur

Les signes qui doivent alarmer

Les premiers signes du coup de chaleur associent une fièvre, une pâleur, une somnolence ou une agitation inhabituelle, une soif intense avec une perte de poids. Installer l'enfant dans une pièce fraîche, lui donner immédiatement et régulièrement à boire, le rafraîchir régulièrement (brumisateurs).

En cas de signes de gravité

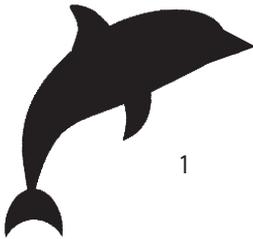
Refus ou impossibilité de boire, trouble de la conscience, bébé mou, bébé qui dort beaucoup, couleur inhabituelle de la peau, teint gris, fièvre supérieure à 40°C :

APPELER SANS TARDER LE SAMU EN COMPOSANT LE 15.

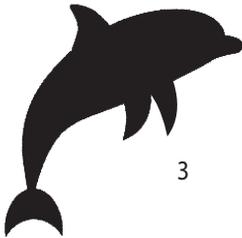


Aide Kiry à retrouver son ombre.

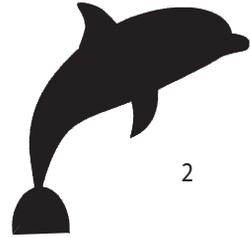
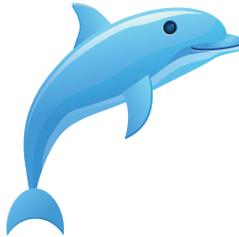
- 1
- 2
- 3
- 4



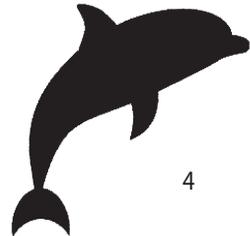
1



3



2



4

Réponse : 4

En cas de fièvre

Déshabiller l'enfant (bébé en couche-culotte).

Le rafraîchir :

- dans une pièce ou un endroit frais (18°- 20°),
- en pulvérisant de l'eau au niveau du visage et du corps,
- en lui proposant des boissons fraîches supplémentaires et en augmentant le biberon.

Lui donner des médicaments contre la fièvre.



Une alimentation équilibrée : tous concernés !

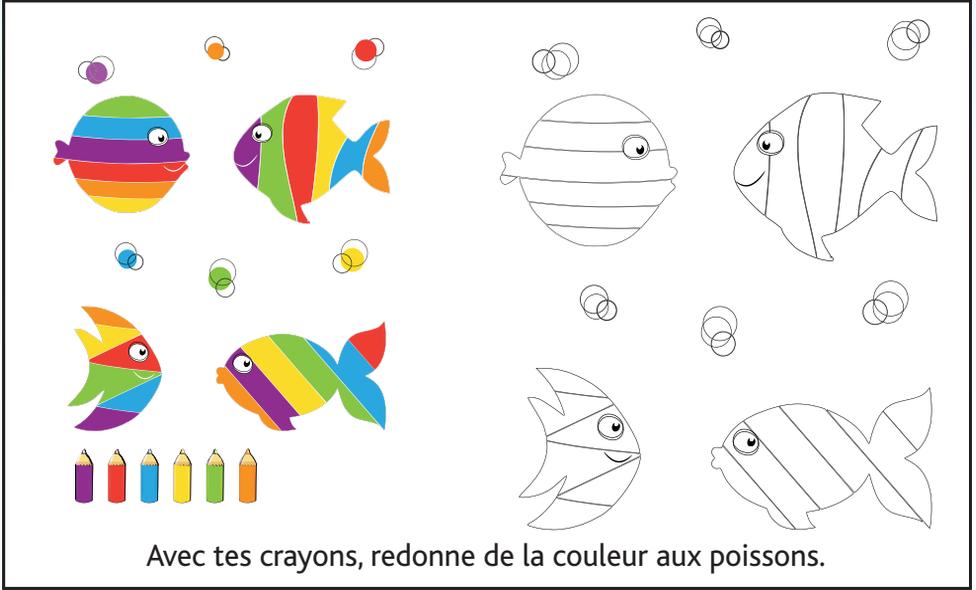
Testez vos connaissances sur l'alimentation infantile.

Vrai ou faux :

1. Mon enfant peut se passer de petit-déjeuner.
2. Il faut manger de la viande, du poisson ou de l'œuf, au moins 2 fois par jour.
3. Tous les jours, nous devons manger des fruits et légumes.
4. Les pâtes font grossir.
5. Mon enfant mange du ketchup à tous les repas. C'est de la tomate, donc c'est bien.
6. Dans un verre de soda, il y a au moins 4 morceaux de sucre.
7. Mon enfant est petit, mais il peut se laver les dents.
8. Mon enfant est trop jeune pour faire du sport.
9. Un yaourt aux fruits, c'est comme un yaourt et un fruit.

Réponses page 9





Réponses aux questions de la page 8



- 1 **Faux.** Le petit-déjeuner est important pour bien commencer la journée. Il apporte l'énergie nécessaire à un corps qui n'a pas mangé depuis la veille.
- 2 **Faux.** Une portion par jour est suffisante. En moyenne, les 2-3 ans doivent manger 3 cuillères à soupe de viande/poisson (40 à 50 g) ou un œuf, par jour. Les 4-6 ans en mangent 60 à 80 g.
- 3 **Vrai.** Il faut au moins une portion de crudités, de légumes crus ou un fruit à chaque repas. Au moins un plat de légumes cuits doit être mangé chaque jour.
- 4 **Faux.** Les féculents sont importants pour la santé : ils apportent une énergie progressivement disponible.
- 5 **Faux.** Avec du ketchup dans tous les plats, les aliments finissent par avoir le même goût. De plus, c'est un ingrédient sucré et irritant pour l'estomac.
- 6 **Vrai.** La meilleure boisson est l'eau. Elle n'est pas sucrée. Réservez les sodas pour les anniversaires et les fêtes.
- 7 **Vrai.** L'hygiène dentaire de votre enfant doit commencer tôt. Il se familiarise ainsi rapidement et facilement aux gestes quotidiens.
- 8 **Faux.** Bouger, faire des activités sportives est synonyme de bon équilibre.
- 9 **Faux.** Le yaourt aux fruits contient surtout du sucre, un peu de fruits ou seulement de l'arôme, pas de vitamine C, pas de fibres. À l'inverse, un fruit est riche de tous ces éléments indispensables à la bonne croissance de votre enfant.

Sorties en famille



Abbaye bénédictine de Charlieu

04 77 60 09 97

Couvent des Cordeliers à Saint-Nizier-sous-Charlieu

04 77 60 07 42

Prieuré de Pommiers

04 77 65 46 22

Château de la Bâtie d'Urfé à Saint-Étienne-le-Molard

04 77 97 54 68

Forêt de Lespinasse

04 77 64 39 70

Station Chalmazel

04 77 24 84 92

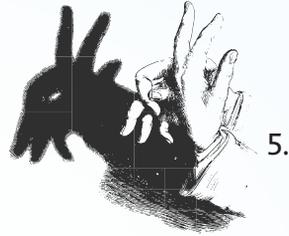
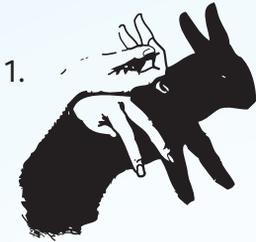
www.loire-chalmazel.fr

Plus d'infos :

www.loire.fr



Quels animaux se cachent derrière ces ombres chinoises ? Tu as deviné ?
Entraîne-toi à les reproduire chez toi.



Réponses : 1. Lièvre - 2. Lapin - 3. Cygne - 4. Chien - 5. Bouc - 6. Aigle

PERMANENCE PMI

Parents de jeunes enfants,
une infirmière puéricultrice
vous répond
du lundi au vendredi
de 9h à 17h.

Soins quotidiens
Sommeil
Alimentation
Suivi médical
Rythme de vie
Éveil
Développement
Mode de garde
Aides à domicile



Alo PMI

LOIRE

04 77 49 76 76

Protection maternelle et infantile

