

Les changements climatiques et la santé de votre enfant



Les vagues de chaleur

Pourquoi notre climat change-t-il?

L'atmosphère de la terre contient l'air que nous respirons, nous protège des radiations et conserve la chaleur de notre planète. Les gaz se trouvant dans notre atmosphère, appelés gaz à effet de serre, retiennent la chaleur. Il y a environ 150 ans, nous avons commencé à brûler de grandes quantités de combustibles fossiles (pétrole, charbon et gaz naturel) pour obtenir de la chaleur et de l'électricité. Ces combustibles dégagent de l'oxyde de carbone et d'autres gaz à effet de serre dans l'air que nous respirons. En fait, des milliards de tonnes de gaz à effet de serre viennent s'ajouter chaque année à notre atmosphère. C'est un peu comme placer une couverture supplémentaire sur le lit, cela empêche la chaleur de se dissiper et réchauffe notre planète, ce qui cause un changement climatique. Et ceci, éventuellement, affecte le temps qu'il fait.

Les températures moyennes ont déjà commencé à augmenter au Canada. Les scientifiques prédisent qu'au cours du prochain siècle, le Canada se réchauffera de 1,5°C à 5°C dans le sud et de 5°C à 7°C dans le nord. Même une augmentation modeste de la température annuelle moyenne pourrait avoir des conséquences graves affectant notre santé, et surtout celle de nos enfants.

Qu'est-ce qui se passe pendant une vague de chaleur?

Quand le thermomètre dépasse 30°C jour après jour, cela peut être dangereux. Si l'humidité est également élevée, le danger augmente. Une humidité élevée signifie un air très humide, et une température de 32°C donne l'impression qu'il fait 36°C ou plus. Les météorologues nous indiquent souvent l'« humidex », c'est-à-dire le niveau de chaleur que nous ressentons comme résultat combiné de la température et de l'humidité, en plus de la température réelle. Les scientifiques prédisent que le changement climatique aboutira à des vagues de chaleur plus fortes et plus longues. Pour la plupart d'entre nous, cela va signifier davantage d'inconfort mais, pour d'autres, cela pourrait menacer leur vie.

Quels sont les dangers?

Le stress dû à la chaleur est un risque immédiat

Lors d'une journée très chaude, la température du corps peut augmenter à un niveau anormalement élevé. Le stress dû à la chaleur chez les nourrissons, les jeunes enfants, les malades et les personnes âgées peut poser un risque grave pour la santé et, dans certains cas, peut même aboutir à la mort.

Faire un sport actif à l'extérieur, travailler ou même se reposer au soleil pendant une période prolongée pendant une vague de chaleur peut causer des problèmes. Pendant les vagues de chaleur, limitez les périodes de jeux actifs à l'extérieur pour votre enfant, y compris les sports organisés comme le soccer, le foot-ball ou le cyclisme.

Parmi les personnes courant un risque plus élevé, on compte les enfants qui vivent dans les maisons où les fenêtres et les portes doivent être gardées fermées pendant les périodes de chaleur pour protéger les résidents du bruit, de la saleté ou de la pollution. Un enfant sur cinq au Canada vit dans la pauvreté et aura donc plus tendance à être exposé à ces conditions de vie. Ces enfants auront également plus tendance à vivre dans des édifices mal isolés et mal ventilés, des facteurs de risque de stress dû à la chaleur.

Quand les enfants semblent affaiblis ou somnolents et que leur peau est chaude et sèche, épongez-les immédiatement à l'eau froide ou enveloppez-les nus dans un drap mouillé, donnez-leur de l'eau froide à boire et obtenez des soins médicaux.

Les vagues de chaleur peuvent affecter la fraîcheur des aliments

La plupart des aliments au Canada sont emmagasinés et manipulés de manière adéquate mais, lors des vagues de chaleur, les aliments sont davantage périssables et il faut prendre des précautions supplémentaires.

Pendant l'été, on tend à faire des barbecues, à pique-niquer ou à manger en plein air plus souvent. Cela veut dire que les aliments doivent être transportés ou manipulés davantage qu'à l'habitude.

Un risque grave d'infection par E coli, appelée couramment « maladie des hamburgers » peut se produire si la viande hachée n'est pas cuite assez longtemps pour tuer toutes les bactéries. D'autres aliments comme les salades de pommes de terre, les oeufs à la mayonnaise et les salades de macaroni comportant de la mayonnaise, plats qui sont couramment mangés à l'extérieur, peuvent aussi être une source d'empoisonnement alimentaire s'ils ne sont pas réfrigérés adéquatement.

Veillez à garder les aliments au froid en tout temps et à cuisiner la viande hachée jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose. Lavez-vous les mains, nettoyez les assiettes et les ustensiles qui ont été en contact avec la viande crue avant de toucher un objet ou une personne. Si vous ne pouvez pas garder la nourriture au froid, choisissez des aliments qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés comme les jus de fruits et les craquelins.

Les ENFANTS courent le risque le plus élevé!

Les enfants sont les moins capables de résister aux dangers possibles des vagues de chaleur.

- Le corps des enfants est moins développé et moins capable de régulariser sa température quand il fait très chaud.
- Les nourrissons ne sont pas capables de se déplacer s'il fait dangereusement chaud et doivent compter sur les adultes pour les garder en sécurité.
- Les jeunes enfants ne reconnaissent pas les signes de stress dû à la chaleur et de déshydratation.
- Les enfants courent un risque de blessure grave si on les laisse seuls dans une voiture quand il fait chaud. Ne laisser **JAMAIS** un enfant seul dans une voiture.
- Les enfants sont plus vulnérables à l'empoisonnement alimentaire et comptent sur leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux pour veiller à ce que leurs aliments aient été manipulés, cuits et emmagasinés de manière adéquate.

Que pouvez-VOUS faire pour lutter contre le changement climatique?

Tous les Canadiens contribuent à l'émission de gaz à effet de serre chaque fois que nous faisons quelque chose qui nécessite de l'énergie. En fait, les actions des Canadiens individuels représentent 28 p. 100 des émissions totales de gaz à effet de serre au Canada, ce qui signifie presque cinq tonnes par personne par an!

Réduisez votre utilisation d'énergie

- Pratiquez le covoiturage, marchez ou faites de la bicyclette pour utiliser moins souvent votre voiture.
- Achetez une voiture à faible consommation d'essence.
- Chaque année, les Canadiens qui laissent tourner le moteur de leur voiture au ralenti produisent presque 4 000 tonnes d'oxyde de carbone et d'autres produits polluants! Évitez donc de laisser votre moteur tourner au ralenti - en dix secondes, vous utilisez plus d'essence que si vous deviez refaire démarrer votre voiture.
- Ajoutez de l'isolement supplémentaire à votre maison et utilisez des bourrelets et d'autres mesures de calfeutrage pour assurer l'étanchéité des fenêtres et réparer les craquelures permettant à la chaleur de s'échapper de votre maison. Ceci réduira l'émission de gaz à effet de serre et pourrait vous permettre d'économiser jusqu'à 20 p. 100 de vos frais de chauffage.
- Quand il fait froid, baissez le thermostat, et utilisez des ventilateurs quand il fait chaud. Assurez-vous de boire beaucoup de liquides durant les jours de température élevée en raison de risque élevé de déshydratation.
- Changez vos fenêtres pour installer des types écoénergétiques.
- Plantez un arbre - un grand arbre pourrait aider votre maison à rester fraîche, la protéger du vent, et les arbres absorbent l'oxyde de carbone, un gaz à effet de serre!

Soyez actif!

Faites part de vos inquiétudes concernant les changements climatiques à votre député national ou provincial et aux politiciens locaux. Dites à vos représentants élus et aux gestionnaires des compagnies d'électricité ou de gaz que vous soutenez les sources d'énergie efficaces et écologiques. Soyez un consommateur averti et soutenez les nouvelles technologies vertes.

Informez-vous!

Pour en apprendre davantage sur les impacts du changement climatique sur la santé de votre enfant, visitez le site Web de l'Institut canadien de la santé infantile au www.cich.ca. Pour obtenir de plus amples informations sur les changements climatiques et ce que vous pouvez faire, visitez le site Web du gouvernement du Canada sur les changements de climat au www.climatechange.gc.ca ou composez le 1-800-O-CANADA (1-800-622-6232).

Le financement est assuré par le Fonds d'action pour le changement climatique du gouvernement du Canada

Canada

Cette publication ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement du Canada

This brochure is also available in english



Institut canadien de la santé infantile

384 rue Bank, bureau 300
Ottawa (Ontario) K2P 1Y4
Tél: (613) 230-8838
Télééc.: (613) 230-6654
Courriel: cich@cich.ca
Internet: www.cich.ca

