



Comment aider bébé à supporter la chaleur ?

Dès qu'il fait chaud, votre tout-petit devient grognon. Qu'il transpire à grosses gouttes ou se réveille la nuit, il a visiblement du mal à s'adapter à la température. Nos conseils pour lui offrir un coup de frais !

Le problème

A peine le mercure a-t-il franchi la barre des 25 °C que votre enfant change d'attitude. Sommeil agité, appétit de moineau, coups de pompe... Il n'est pas au mieux de sa forme.

Qui ça perturbe ?

- **Votre enfant.** Il est patraque, pleure souvent et s'énerve pour un rien. La chaleur chamboule complètement son rythme.
- **Vous.** Ces vacances, vous les attendiez. Vous voulez que votre enfant en profite autant que vous.

Il manque d'appétit

Avec la chaleur, votre petit gourmand se met à picorer : il ne finit plus son biberon et rechigne devant sa purée.

- **Ce qu'il faut faire.** Vous n'avez pas envie d'un bœuf bourguignon par 30 °C à l'ombre. Votre enfant non plus ! Essayez de lui donner son biberon ou son petit pot à chaleur ambiante. N'insistez pas ! S'il est plus grand, optez pour le poisson, les légumes et les fruits frais.
- Installez-le au frais pour les repas et proposez-lui souvent **à boire** (pas que des jus et des sirops). Ses réserves en eau sont moins importantes que les vôtres et il peut rapidement se déshydrater.

Il dort mal

Plutôt marmotte d'habitude, votre tout-petit a du mal à s'endormir et se

réveille plusieurs fois par nuit.

- **Ce qu'il faut faire.** 18 à 20 °C : c'est la **température idéale** d'une pièce pendant la nuit. L'été, il faut donc faire en sorte de rafraîchir la chambre de votre enfant. Climatisation, ventilateur – sans l'orienter directement vers lui – ou même volets fermés la journée et fenêtres ouvertes en soirée... tous les moyens sont bons pour gagner quelques degrés.
- **Côté literie, allez à l'essentiel** : pas de drap ni de couverture. Un simple body léger protégera votre dormeur des courants d'air.

Il transpire beaucoup

Au moindre effort, des gouttes de sueur perlent sur son front. Il a aussi des petits boutons de chaleur sur sa peau.

- **Ce qu'il faut faire.** En transpirant, votre enfant régule sa température corporelle. Cela n'a rien d'inquiétant, mais ce n'est pas très agréable ! Préférez les vêtements 100 % coton qui absorbent l'humidité et troquez ses bodies contre des tee-shirts qui laissent circuler l'air. La sueur peut irriter, optez pour un produit sans savon et une lessive sans adoucissant.

Il a un coup de chaleur

Votre enfant est fatigué, rouge, un peu **fiévreux**. C'est peut-être un coup de chaleur.

- **Ce qu'il faut faire.** En prévention, évitez de sortir aux heures chaudes (entre 11 et 17 heures). Rafraîchissez-le régulièrement avec un linge mouillé ou un brumisateur. **En cas de poussée de fièvre**, donnez-lui du paracétamol. Si la fièvre monte, que votre enfant devient pâle, vomit ou somnole de façon anormale, consultez le médecin.