

# LE JEU À L'EXTÉRIEUR

## Favoriser la santé et la sécurité par l'observation de la température



L'observation des changements de température fait partie de la routine des éducatrices à l'enfance. Elles doivent donc planifier leurs activités et leurs sorties éducatives en considérant les facteurs liés à la santé et à la sécurité des enfants dont elles ont la responsabilité.

Voici donc deux tableaux illustrant diverses conditions climatiques ainsi qu'une légende explicative qui guideront les éducatrices dans l'organisation de leur journée.

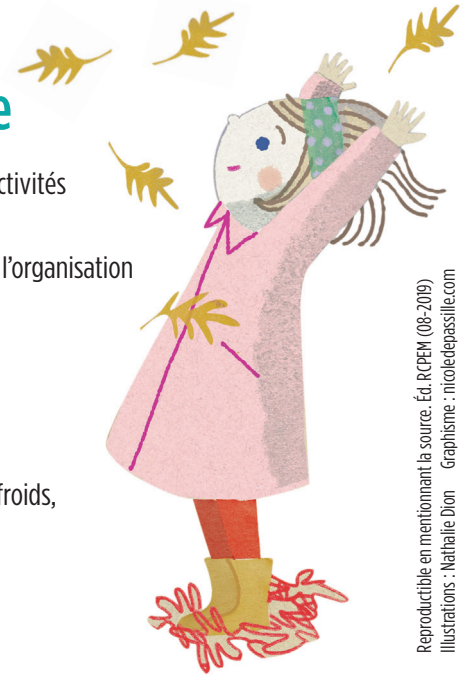
*Quels vêtements, boissons et écrans solaires doit-on privilégier pour maintenir la température du corps confortable?*

### Règles de base :

**Vêtements :** Pendant les mois plus chauds, inciter à porter des vêtements clairs et amples et un chapeau léger. Pendant les mois plus froids, faire porter plusieurs couches de vêtements. S'assurer que les oreilles soient bien couvertes en tout temps.

**Boissons :** L'eau est la boisson à privilégier. Éviter les boissons riches en sucres, les sodas, etc.

**Écrans solaires :** Ils doivent être utilisés en application fréquente et généreuse. Se référer aux recommandations de Santé Canada.



Reproductible en mentionnant la source. Éd. RCPEM (08-2019)  
Illustrations : Nathalie Dion Graphisme : nicolepessille.com

### CONDITION VERTE

**La plupart des enfants peuvent jouer au grand air et être à l'aise.**

**Enfants en bas âge :** Poupes et trottineurs sont incapables d'exprimer verbalement s'ils ont trop chaud ou trop froid. Ils manifestent habituellement cette situation par de l'irritabilité. En tout temps, respecter les règles de base identifiées précédemment.

**Petits enfants :** Respecter les règles de base identifiées précédemment. Rappeler fréquemment aux petits enfants d'arrêter de jouer pour boire et appliquer de nouveau un écran solaire au besoin.

**Enfants plus vieux :** Respecter les règles de base identifiées précédemment. Les enfants plus vieux ont besoin d'une approche ferme pour les inciter à porter des vêtements appropriés pour le temps (ils peuvent vouloir jouer sans manteau, sans chapeau ou sans mitaines).

### CONDITION JAUNE

Pendant les jeux extérieurs, les éducatrices doivent demeurer vigilantes et **observer étroitement les enfants pour repérer les signes d'inconfort ou de refroidissement**. Se reporter aux règles de base pour les précautions à prendre.

### CONDITION ORANGE

**Attention, ralentir ou modérer certaines activités de plein air.**

**Été :** Faire jouer les enfants dans des secteurs ombragés ou créer de l'ombre sur l'espace de jeu extérieur, faire boire fréquemment pour éviter la déshydratation et les coups de chaleur.

### CONDITION ROUGE

**Zone critique pour la plupart des enfants en raison du risque pour la santé et la sécurité.**

**Hiver :** La Société Canadienne de Pédiatrie recommande de ne pas envoyer les enfants jouer dehors si le facteur de refroidissement du vent abaisse la température à  $-27^{\circ}\text{C}$  ( $-16^{\circ}\text{F}$ ) ou moins.

**Été :** Demeurer vigilant à l'égard des symptômes précurseurs des effets néfastes de la chaleur accablante : fatigue, maux de tête, hyperventilation, pouls rapide, vertiges, agitation, somnolence, confusion, nausées, vomissements.

# Charte des facteurs vent-froid

● Confortable pour jeux extérieurs
 ● Attention
 ● Danger

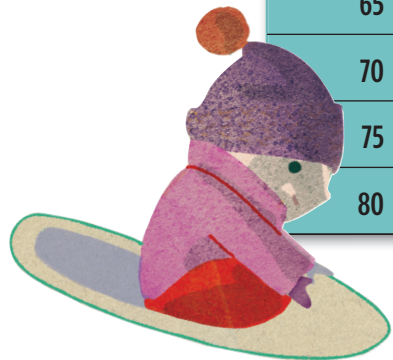


Température de l'air (°C)

Vitesse du vent (Km/h)

	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

Reproductible en mentionnant la source. Éd. RCPEM (08-2019)  
 Illustrations : Nathalie Dion Graphisme : nicoledepassille.com




La Société Canadienne de Pédiatrie recommande de ne pas envoyer les enfants jouer dehors si le facteur de refroidissement du vent abaisse la température à  $-27^{\circ}\text{C}$  ( $-16^{\circ}\text{F}$ ) ou moins.

# Charte des indices de chaleur

 Confortable pour jeux extérieurs

 Inconfort : éviter les efforts

 Léger inconfort

 Danger : coup de chaleur possible, demeurer vigilant à l'égard des symptômes précurseurs



Indice d'humidité (%)

Température (°C)

	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
21	28	27	27	26	26	24	24	23	23	22					
22	29	28	28	27	26	26	24	24	23	23					
23	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23				
24	33	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25			
25	35	34	33	33	32	31	30	29	28	27	27	26			
26	37	36	35	34	33	32	31	31	29	28	28	27			
27	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28		
28	41	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	29	28		
29	44	43	42	41	39	38	37	36	34	33	32	31	30		
30	46	44	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	31	31	
31	48	46	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	31	
32	50	49	47	46	45	43	42	41	39	38	37	36	34	33	
33	52	51	50	48	47	46	44	43	42	40	38	37	36	34	
34	55	53	52	51	49	48	47	45	43	42	41	39	37	36	
35	57	56	54	52	51	49	48	47	45	43	42	41	38	37	
36	58	57	56	54	53	51	50	48	47	45	43	42	40	38	
37		58	57	55	53	51	50	49	47	45	43	42	40		
38			57	56	54	52	51	49	47	46	43	42	40		
39				56	54	53	51	49	47	45	43	41			
40					57	54	52	51	49	47	44	43			

Reproductible en mentionnant la source. Éd. RCPFM (08-2019)

Illustrations : thalie Dion - Graphisme et papeterie

