

Le froid et les enfants : quelques précautions à prendre

Jouer dehors, c'est important pour les enfants, même quand il fait froid!
Il faut toutefois rester vigilant.

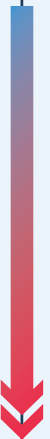
Comment protéger les enfants du froid?

- Limiter le temps dehors à partir de -15 °C, même sans vent
- Éviter de sortir si la température ressentie est de - 27 °C ou moins
- Mettre plusieurs couches de vêtements
- Bien couvrir la tête, le visage, les mains et les pieds :
 - Mettre une tuque, même avec un manteau à capuchon
 - Privilégier les mitaines aux gants
 - Privilégier les cache-cous aux foulards (risque de serrer le cou)
- Éviter le coton sur la peau (retient l'humidité)
- Changer les vêtements humides ou mouillés
- Pour évaluer le confort d'un enfant, s'assurer que ses mains et ses joues restent tièdes
- Prendre des pauses à l'intérieur pour se réchauffer

Engelure

Parties du corps plus facilement blessées par le froid : oreilles, joues, nez, menton, doigts et orteils

Signes

- 
- Peau normale ou un peu rouge
 - Picotement ou douleur
 - Peau blanche
 - Perte de sensation
 - **Peau bleue ou noire**
(risque de perdre un doigt, un orteil ou une zone du visage exposée à l'air).

URGENCE

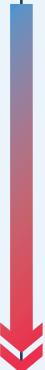
Quoi faire si engelure?

- Ne pas frotter la peau
- Aller dans un endroit chauffé
- Enlever les vêtements humides
- Réchauffer la partie du corps touchée dans vos mains, sous vos bras (aisselles) ou avec de l'eau tiède (pas chaude)
- **Appeler le 811 ou voir un professionnel de la santé**

Hypothermie

Le corps devient trop froid

Signes

- 
- Frissons continus
 - Peau froide et pâle
 - Faiblesse, difficulté à parler, confusion, arrêt des frissons
 - Perte de conscience

Quoi faire si hypothermie?

Appeler le 911 et aller dans un endroit chauffé en attendant

Quelques conseils pour les tout-petits

- Couvrir la poussette d'une housse pour bloquer le vent froid
- Si un porte-bébé est utilisé, s'assurer que les pieds et les mains sont bien couverts

Jouer en sécurité

- Jouer loin des étendues d'eau
- Se tenir loin des déneigeuses
- Ne pas construire de forts ou de tunnels sans la supervision d'un adulte.
- Ne pas mettre d'objets en métal dans sa bouche ou sur sa langue

Certains dangers ne viennent pas du froid, mais des moyens utilisés pour se réchauffer.

Attention au monoxyde de carbone : un gaz invisible, sans odeur et mortel

- Ne jamais utiliser à l'intérieur des appareils faits pour l'extérieur (ex. : barbecue, brasero, appareils au gaz ou au mazout)
- Bien dégager le tuyau d'échappement et ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture en marche.
- En cas de panne de courant et de froid, appeler le 211 pour trouver une halte-chaueur près de chez vous.

Outil pour les parents et les milieux jeunesse |
Une production de la DRSP de Montréal | 4 février 2026