



DIRECTION GENERALE DE LA SANTE
Sous direction des pathologies et de la santé
Bureau des maladies chroniques, de l'enfant
et du vieillissement



A.P.I.P.D.
Association **P**our l'**I**nformation et la **P**révention
de la **D**répanocytose

Recommandations pour les personnes atteintes de drépanocytose et leur entourage en cas de froid

Le froid mais surtout une chute brutale de la température de 10 degrés ou plus en quelques heures peuvent entraîner la survenue de crises douloureuses chez les malades drépanocytaires. Un vent froid ou une forte humidité augmentent ce risque.

Voici quelques précautions pour prévenir le risque de complications ;

▪ **En cas de sortie :**

Couvrez votre enfant, particulièrement la tête (bonnet), les extrémités sans les serrer (mains, oreilles, pieds)

- Aucune partie du corps ne doit être découverte
- Multipliez les épaisseurs plutôt que d'utiliser un seul vêtement très épais en prenant le soin d'ajouter un vêtement imperméable en cas d'humidité.
- Assurez vous que les chaussures ne soient pas trop serrées et suffisamment chaudes et imperméables.
- Pensez à lui donner à boire régulièrement et abondamment.

▪ **A l'école ou au centre de vacances :**

- Assurez vous que les éducateurs sont bien prévenus de la nécessité absolue pour votre enfant de pouvoir **boire** et aller **uriner** librement et particulièrement quand le temps se refroidit.

- Veillez à ce que les éducateurs aient bien pris connaissance des précautions à prendre et que la fiche d'information en cas de refroidissement soit intégrée dans le Projet d'Accueil Individualisé (PAI).
- **Si votre enfant est un bébé**, évitez de l'installer dans un porte-bébé type sac à dos qui peut comprimer ses cuisses et causer des gelures graves, favorisez les bras, le landau, le kangourou, tissu de portage, afin qu'il soit libre de ses mouvements et qu'il puisse se réchauffer en bougeant.
- **En cas de transport en voiture :**
 - Prévoyez des vêtements, couvertures et si besoin des changes pour votre enfant en cas de risques d'être bloqués par les intempéries.
 - Munissez vous de boissons chaudes en quantités suffisantes et d'un repas tout prêt.
- **La montagne au dessus de 1500 mètres est formellement déconseillée** quelque soit le temps : votre enfant peut séjourner en montagne à des altitudes plus basses en prenant des précautions en cas de froid. Tout séjour en montagne (classe de neige par exemple) doit être discuté avec le médecin spécialiste de la drépanocytose qui est en charge de votre enfant.
- **La natation en piscine** peut entraîner des risques de crises douloureuses chez certains drépanocytaires, demandez l'avis de votre médecin avant toute première tentative.
Cependant, même si votre enfant supporte très bien habituellement le bain en piscine, en cas de froid ou de chute de température, veillez bien à le sécher et le couvrir après sa baignade.
- **La vaccination doit être à jour** et n'oubliez pas chaque hiver de lui faire prendre le **vaccin antigrippal**.