

**x10**

Deux méchants coups de soleil, avec pelade, avant l'âge de 12 ans multiplient par dix le risque de développer un cancer de la peau à l'âge adulte

## Mon enfant au soleil : les bons réflexes à adopter

**1**

**Protéger  
l'enfant du soleil**

**2**

**L'exposer de  
manière  
raisonnable**

**3**

**Bien choisir  
sa crème solaire**

**4**

**Après l'exposition,  
appliquer un soin**

UNE JOURNÉE ENSOLEILLÉE, LES ENFANTS JOUENT À L'EXTÉRIEUR, ON SE CROIRAIT PRESQUE EN VACANCES... SI LE SOLEIL APORTE LUMIÈRE ET CHALEUR, IL PEUT ÊTRE NOCIF POUR LES JEUNES ENFANTS, SANS COMPTER LES COUPS DE SOLEIL ET COUPS DE CHALEUR...

### Les bons gestes pour protéger nos enfants du soleil

Les rayons UV permettent à notre corps de synthétiser la vitamine D. Le soleil nous apporte chaleur et lumière, mais il peut être dangereux si on n'y prend pas garde.

Les rayons du soleil sur une peau immature **avant l'âge de 12 ans représentent un facteur de risque** très important. En effet, la peau des bébés et des enfants est plus fine, plus sensible. Les rayons UV, pénétrant plus facilement en profondeur chez l'enfant que chez l'adulte, endommagent les cellules et augmentent, à long terme, les risques de cancer de la peau.

Pour protéger nos enfants, les bons réflexes s'imposent.



Consultez l'index UV  
sur [www.meteo.be](http://www.meteo.be)  
ou scannez ce code

## Jamais sans mon chapeau, mes lunettes, mon t-shirt !

Le premier réflexe à avoir, c'est de protéger votre enfant du soleil.

Mettez-lui un **chapeau à larges bords** et des **lunettes solaires (Pyke®)**. En effet, les yeux des enfants sont plus fragiles : une surexposition aux UV peut compromettre leur vision à long terme et provoquer des maladies oculaires (kératite, cataracte, dégénérescence maculaire).

Lorsqu'il joue, l'enfant se frotte souvent et enlève une bonne partie de la crème solaire. Il est donc important de le **couvrir un maximum**, avec un t-shirt ou, encore mieux, une combinaison anti-UV.

## Pas d'exposition aux heures les plus chaudes !

Dans la mesure du possible, laissez votre enfant **à l'ombre ou sous un parasol**.

N'exposez jamais les enfants de moins de 2 ans directement au soleil, et **surtout pas entre 12 h et 16 h**. En effet, c'est durant ces heures-là que le soleil est le plus intense et l'ombre reste la meilleure protection. Tant que votre ombre est plus petite que vous, il y a un risque plus élevé de coup de soleil.

## Pensez à consulter l'index UV de l'IRM

L'indice UV est la mesure de l'**intensité des rayons UV**. Plus l'indice UV est élevé, plus il est dangereux de rester au soleil sans se protéger.

Il faut aussi se méfier des temps couverts, du vent, de la réverbération (sable et eau), du passage des rayons à travers le feuillage d'un arbre.

Index UV	Intensité UV	Brûlure de la peau
< 2	très faible	risque faible
2 - 4	faible	risque modéré
4 - 6	modérée	risque élevé
6 - 8	élevée	risque fort
8 - 10 et plus	très élevée	risque extrême

## Choisir une crème solaire adaptée à la peau des enfants

Les crèmes protectrices pour enfants sont des **crèmes spécifiques** et adaptées à leur peau, avec des filtres à très haute protection (SPF 50+ UVA-UVB), généralement résistantes à l'eau.

Évitez les crèmes parfumées ou celles contenant des parabènes.

Choisissez de préférence des protections solaires à base d'**écrans minéraux** - pour minimiser les risques d'allergie - ou d'**écrans organo-minéraux** - qui offrent une protection plus étendue contre les UV. (**Mustela®**)









### Écrans minéraux ou filtres chimiques ?

- **Les écrans minéraux** réfléchissent les rayons UV : ils sont moins allergisants et protègent immédiatement la peau.
- **Les filtres chimiques ou organiques** absorbent les UV : Ils protègent la peau 15 à 20 minutes après leur application.
- **Le filtre anti-UVA** protège du vieillissement cutané et du cancer de la peau.
- **Le filtre anti-UVB** protège des brûlures et des coups de soleil.

## 5 CONSEILS POUR BIEN APPLIQUER LA CRÈME SOLAIRE

- 1 Appliquez-la **30 min avant** de sortir.
- 2 Appliquez-la en quantité suffisante à raison de **6 à 8 pulvérisations** par membre (spray).
- 3 Étalez la crème de **façon homogène** sur toutes les parties du corps non couvertes.
- 4 **Renouvelez l'application** toutes les 2 h minimum, après chaque baignade et en cas de frottement.
- 5 Ne laissez pas votre crème solaire **en plein soleil** et conservez-la maximum **un an** après ouverture.

### À chaque type de peau son indice de protection solaire :

	Montagne, glacier, tropiques	Plage, activités extérieures	Exposition de tous les jours
<b>ROUSSÉ</b>  <b>PEAU EXTRÊMEMENT SENSIBLE AU SOLEIL</b> Toujours des coups de soleil	 <b>50+</b> <small>SPF</small>	 <b>50+</b> <small>SPF</small>	 <b>30</b> <small>SPF</small>
<b>BLONDE</b>  <b>PEAU SENSIBLE AU SOLEIL</b> Souvent des coups de soleil	<b>50+</b> <small>SPF</small>	<b>50</b> <small>SPF</small>	<b>20</b> <small>SPF</small>
<b>MATE</b>  <b>PEAU PEU SENSIBLE AU SOLEIL</b> Rarement des coups de soleil	<b>50+</b> <small>SPF</small>	<b>30</b> <small>SPF</small>	<b>20</b> <small>SPF</small>
<b>MÉTISSE</b>  <b>PEAU RÉSISTANTE AU SOLEIL</b> Jamais de coups de soleil	<b>30</b> <small>SPF</small>	<b>20</b> <small>SPF</small>	<b>10</b> <small>SPF</small>
<b>ENFANTS</b>  <b>PEAU TRÈS SENSIBLE CAR FINE ET IMMATURE</b> Attention à ne pas exposer directement les bébés et les enfants en dessous de 3 ans	<b>50+</b> <small>SPF</small>	<b>50+</b> <small>SPF</small>	<b>50+</b> <small>SPF</small>

+ CHAPEAU, LUNETTES, T-SHIRT, FILTRES MINÉRAUX DE 0-2 ANS



Notre Coup  
de Cœur



AVÈNE  
Eau Thermale  
Spray 300 ml



## Hydratez la peau après l'exposition solaire

Après l'exposition solaire, réhydratez et rafraîchissez la peau de votre enfant avec un lait ou un spray après-soleil hydratant, apaisant et réparateur cutané.

**Astuce :** En cas de coup de soleil, faites des compresses d'eau thermale avant d'appliquer l'après-soleil.



### LE PETIT PLUS À SAVOIR

**Crème solaire et  
anti-moustique : lequel  
appliquer en premier ?**

**Appliquez d'abord la  
crème solaire et laissez-la  
pénétrer pendant  
20 minutes avant d'appli-  
quer l'anti-moustique.**

## LE COUP DE CHALEUR CHEZ L'ENFANT

L'organisme humain est capable de réguler sa température et de s'adapter aux fortes chaleurs. Mais chez le bébé et l'enfant, le système thermo-régulateur, encore immature, prévient mal les coups de chaleur.

**Il faut peu de chose pour que cela arrive :** faire une promenade en poussette en plein soleil ou rester quelques minutes dans une voiture fermée avec le soleil qui tape sur la vitre.

Restez vigilant face aux **signes d'alerte** : élévation de la température corporelle, déshydratation, nausées ou vomissements, peau brûlante ou si votre enfant semble abattu. Dans ce cas, consultez votre médecin.

**Faites boire régulièrement votre enfant** sans attendre qu'il ait soif afin d'éviter la déshydratation.



### Ce qu'il faut retenir

Le soleil et les enfants, c'est finalement une question de bon sens : une exposition modérée, une crème solaire adaptée, des lunettes et un chapeau, et tout devrait bien se passer !