

## La protection solaire des enfants Sun Safety for Children

### Le soleil est-il néfaste pour les enfants?

Les enfants ont la peau sensible. Celle-ci peut facilement être endommagée par une exposition aux rayons ultraviolets (UV), même par temps nuageux ou couvert. Une exposition excessive au soleil peut causer des coups de soleil, l'épuisement par la chaleur ou des coups de chaleur, des cancers de la peau, des cataractes et d'autres maladies des yeux. Au cours de la saison chaude, le simple fait de toucher des surfaces chaudes comme la chaussée, des rainures métalliques extérieures ou les portes de voiture peut occasionner des brûlures à la peau sensible des enfants.

La recherche a montré que l'exposition aux rayons UV peut également nuire au système immunitaire, ce qui conduit à un plus grand risque d'infections et réduit l'efficacité des vaccins. Le soleil peut également endommager et faire vieillir la peau de manière prématurée.

La pratique de sports extérieurs fait en sorte que la plus grande partie de l'exposition aux rayons UV se produit avant l'âge de 18 ans. Pour un grand nombre d'entre nous, avant même d'être adultes, nous avons absorbé suffisamment de rayons UV pour induire le cancer de la peau. En protégeant les enfants contre les coups de soleil et une exposition excessive au soleil, vous pouvez réduire de beaucoup leur risque de contracter un cancer de la peau.

### Comment puis-je protéger mon enfant contre l'exposition au soleil?

Essayez de garder les tout-petits et les enfants à l'abri du soleil entre 10 h et 16 h, au moment où le soleil est le plus fort. Lorsque vous êtes à l'extérieur, faites jouer les enfants sous les arbres ou dans des endroits naturellement ombragés. Utilisez un parasol si vous ne pouvez trouver d'endroit à l'ombre. Si votre enfant ne peut se mettre à l'ombre, assurez-vous de protéger sa peau au moyen de vêtements adaptés au soleil et d'un écran solaire.

### Les vêtements adaptés au soleil

Faites connaître à votre enfant les risques présentés par le soleil. Assurez-vous qu'il porte des vêtements appropriés et amples. Les tissus faits de coton tissé serré offrent une protection naturelle contre le soleil. Si vous pouvez voir aisément à travers un vêtement, les rayons UV peuvent aussi pénétrer le tissu. Une chemise à manches longues et un pantalon long protègent bien la peau. Le port d'un chapeau à large bord, particulièrement s'il couvre la nuque, est

recommandé. Évitez les casquettes de baseball qui ne couvrent pas les oreilles ou la nuque. Envisagez d'acheter des maillots de bain et des chapeaux légers spécialement adaptés à la nage et aux jeux extérieurs.

### L'écran solaire

Les dermatologues recommandent fortement d'utiliser un écran solaire avec une protection contre les UVA et les UVB ainsi qu'un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus si vous et votre enfant êtes exposés au soleil. Utilisez aussi un baume à lèvres doté d'un FPS de 30. Assurez-vous d'utiliser des produits approuvés par l'Association canadienne de dermatologie (repérez le nom ou le logo de l'Association sur l'étiquette).

Chez un petit nombre d'enfants, les produits chimiques présents dans certains écrans solaires peuvent provoquer une éruption cutanée ou une brûlure lors de l'exposition au soleil. Faites un test épicutané sur une petite surface de la peau avant d'étaler le produit plus généreusement ou utilisez un écran solaire à base de minéraux comme le zinc ou le titane afin de réduire le risque de réaction cutanée.

Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil afin qu'il soit absorbé par la peau et qu'il y ait moins de risque de s'enlever par frottement ou au contact de l'eau. Appliquez-le en suivant les directives figurant sur l'emballage et réappliquez à quelques heures d'intervalle, après la baignade ou après une période intense d'activité physique. Les nageurs et les personnes qui transpirent beaucoup devraient utiliser une lotion à l'épreuve de l'eau.

Lorsque les enfants portent des maillots de bain, assurez-vous d'appliquer l'écran solaire jusque sous le bord du maillot afin de protéger les zones sensibles comme la partie supérieure des cuisses et la poitrine. Prenez bien soin d'étaler l'écran solaire sur les oreilles, l'arrière du cou, le dessus des pieds et l'arrière des genoux. Faites attention lorsque vous appliquez un écran solaire près des yeux. Comme ces produits peuvent être irritants, évitez de les appliquer sur les paupières inférieures et supérieures.

Comme bien d'autres produits, les écrans solaires ont une durée de conservation limitée et deviennent moins efficaces avec le temps. Vérifiez la date de péremption sur l'emballage des vieux contenants d'écran solaire et remplacez-les s'ils sont périmés.

## Dois-je prendre des précautions supplémentaires afin de protéger mon bébé contre le soleil et la chaleur?

Oui. Les bébés de moins de 12 mois sont particulièrement sensibles aux rayons UV et à la chaleur. Il est plus sûr de garder les bébés de moins de 12 mois à l'abri du soleil. Essayez de trouver un lieu ombragé ou créer de l'ombre pour votre bébé si vous allez à l'extérieur. Utilisez une poussette munie d'un pare-soleil autant que possible. Si votre bébé doit être au soleil, vous pouvez appliquer un écran solaire en vous limitant aux zones de la peau qui ne sont pas couvertes par ses vêtements ou son chapeau. Il n'est pas recommandé d'utiliser un écran solaire chez les bébés de moins de six mois, car ils peuvent s'en mettre dans les yeux et la bouche. Assurez-vous d'utiliser un écran solaire approuvé par l'Association canadienne de dermatologie.

Ne laissez pas votre bébé se déshydrater ni avoir trop chaud. Assurez-vous que votre bébé est bien hydraté par temps chaud en lui offrant du lait maternel ou un autre breuvage toutes les heures. Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture.

## Devrais-je protéger les yeux de mon enfant contre le soleil?

Oui. Les rayons UV qui sont nocifs pour la peau de votre enfant peuvent également endommager ses yeux. Les bébés et les enfants sont particulièrement exposés à ce risque. Les normes concernant les lunettes de soleil se sont améliorées. La plupart des marques filtrent ou reflètent efficacement les rayons ultraviolets. Recherchez des lunettes de soleil offrant une protection de 99 à 100 % contre les UVA et les UVB.

Lorsque vous achetez des lunettes de soleil, vérifiez à quel point elles couvrent les yeux. Des verres de grandes dimensions, des lunettes dont la monture est bien ajustée et dont la conception est enveloppante contribuent à protéger contre les rayons UV nocifs. Faites tester vos verres correcteurs en plastique ou en verre transparent afin de vérifier leur degré de protection contre les UV.

## Quels sont les autres risques?

Le cancer de la peau peut se développer sur n'importe quel type de peau. Faites preuve d'une extrême prudence avec les enfants qui ont la peau claire ou qui ont les cheveux blonds ou roux. Ils sont plus susceptibles d'attraper facilement des coups de soleil et ils courent plus de risques de développer des cancers de la peau en vieillissant.

Comme la plupart des rayons UV nocifs du soleil peuvent traverser une mince couche de nuages ou de la brume, protégez votre enfant même si le temps est nuageux ou qu'il ne semble pas faire chaud. Les rayons solaires se réfléchissent sur un grand nombre de surfaces de notre

environnement. La neige peut réfléchir jusqu'à 80 % des rayons UV du soleil. Le béton, le sable et l'eau en reflètent moins de 20 %. Les enfants doivent toujours avoir conscience des dangers du soleil lorsqu'ils pratiquent des activités à l'extérieur comme du ski, de la baignade, des jeux ou de la marche.

## D'autres conseils afin de se protéger contre le soleil

- Protégez la peau de votre enfant en tout temps et essayez de rester à l'intérieur pendant les moments les plus chauds de la journée (de 10 h à 16 h)
- Si vous devez sortir en plein soleil sans vêtements protecteurs, utilisez un écran solaire. N'oubliez pas d'en appliquer sur les oreilles, le nez et le cou
- L'écran solaire est conçu dans le but d'améliorer la protection durant les périodes d'exposition au soleil et non pas de prolonger ces périodes
- N'attendez pas d'observer les signes d'un coup de soleil avant de mettre votre enfant à l'ombre. La plupart du temps, le coup de soleil apparaît dans un délai de 6 à 24 heures
- Le bronzage n'offre pas une protection suffisante contre les rayons du soleil. En fait, la présence d'un bronzage signifie que votre peau a déjà été endommagée par les rayons UV
- Apprenez aux enfants à avoir conscience des risques de l'exposition au soleil et à savoir s'en protéger
- Invitez votre enfant à boire beaucoup d'eau
- L'usage des studios de bronzage et des lampes solaires est réglementé par une loi provinciale qui en interdit l'utilisation aux jeunes de moins de 18 ans. Peu importe votre âge, ces appareils endommagent votre peau de la même façon que les rayons UV du soleil

## Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants :

- [HealthLinkBC File n° 11 Le rayonnement ultraviolet](#)
- [HealthLinkBC File n° 35 Les maladies liées à la chaleur](#)
- Association canadienne de dermatologie : <https://dermatology.ca/fr/patients-et-grand-public/produits-homologues/ecrans-solaires/>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre unité de santé publique locale. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.