



## La protection solaire des enfants Sun Safety for Children

### Quels sont les risques d'une exposition au soleil pour les enfants?

L'exposition des humains à des niveaux accrus d'ultraviolets (UV) peut entraîner des coups de soleil, des cancers de la peau, des cataractes et d'autres maladies des yeux. Des chercheurs ont montré qu'une exposition à des rayons UV pouvait également nuire au système immunitaire.

Le soleil peut également endommager et faire vieillir la peau prématurément. C'est avant l'âge de 18 ans que la plus grande partie de notre exposition totale aux rayons UV a lieu. À l'âge adulte, nombre d'entre nous ont déjà absorbé assez de rayonnements ultraviolets pour causer un cancer de la peau. En protégeant les enfants contre le soleil, vous pouvez réduire de beaucoup leur risque de contracter un cancer de la peau.

### Comment puis-je protéger mes enfants contre l'exposition au soleil?

Durant les heures d'ensoleillement les plus intenses, de 10 h à 16 h, gardez les tout-petits et les enfants à l'abri du soleil. Assurez-vous que les horaires de la maternelle ou de l'école les gardent à l'intérieur le plus possible durant cette période. Essayez de planifier les activités sportives et à l'extérieur tôt le matin ou tard dans l'après-midi. Lorsque vous êtes dehors, faites jouer les enfants sous des arbres ou dans d'autres zones naturellement ombragées.

### Qu'en est-il des vêtements?

Encouragez vos enfants à connaître les risques présentés par le soleil. Assurez-vous qu'ils portent des vêtements appropriés. Les tissus serrés offrent une protection naturelle contre le soleil. Si vous pouvez voir aisément à travers un vêtement, les rayons UV peuvent aussi pénétrer le tissu. Les vêtements idéals pour protéger la peau sont une chemise à manches longues et un pantalon long. On recommande de porter un chapeau à large bord. Évitez les casquettes de baseball qui ne font pas d'ombre sur les oreilles et sur la nuque.

### Quelle est l'importance de l'écran solaire?

Les dermatologistes recommandent fortement d'utiliser un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus et une protection contre les UVA si vous et vos enfants êtes au soleil. Utilisez aussi un baume pour les lèvres doté d'un FPS de 30. Utilisez des produits approuvés par l'Association canadienne de dermatologie.

Pour des résultats optimaux, appliquez l'écran solaire de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil, pour qu'il soit absorbé par la peau et ait moins de chance d'être essuyé ou d'être éliminé par de l'eau. Appliquez l'écran solaire en suivant le mode d'emploi et toutes les deux heures. 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'étendre l'écran solaire jusque sous la bordure, afin de protéger les zones sensibles comme la partie supérieure des cuisses et la poitrine. Étalez soigneusement l'écran solaire sur le dessus des pieds et sur 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 parties inférieure et supérieure des paupières.

Les bébés sont particulièrement sensibles aux rayons UV et à la chaleur. N'exposez jamais un bébé de moins d'un an à une lumière solaire intense et directe, par exemple au milieu de la journée.

Les écrans solaires ne sont pas recommandés pour les bébés de moins de six mois.

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

## Faut-il porter des lunettes de soleil?

Les rayons UV nocifs pour la peau peuvent également blesser les yeux. Les bébés et les enfants sont à risque. Les normes concernant les lunettes de soleil ont été 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 vos yeux. Des verres de grandes dimensions, des lunettes dont la monture est bien ajustés et une conception enveloppante contribuent tous à protéger contre les rayons UV nocifs. Faites tester vos verres correcteurs en plastique ou en verre transparent pour vérifier leur degré de protection contre les UV.

## Autres risques

Faites preuve d'une extrême prudence avec les enfants qui ont la peau claire ou dont les cheveux sont blonds ou roux. Ils sont plus susceptibles d'attraper facilement des coups de soleil et courent plus de risques de développer des cancers de la peau plus tard.

Comme la plupart des rayons UV nocifs du soleil peuvent traverser une mince couche de nuages ou la brume, rappelez-vous de protéger 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 autour de nous. La neige peut ainsi 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 font des activités à l'extérieur comme le ski, la baignade ou, encore, les jeux ou la marche.

Pour de plus amples renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] n° 35 [Les maladies liées à la chaleur](#).

## Conseils pour mieux se protéger contre le soleil

Pour une meilleure protection contre le soleil, vous pouvez suivre les conseils ci-dessous :

- Protégez la peau contre le soleil tous les jours, de la fin du printemps au début de l'automne.
- Protégez votre peau entre 10 h et 16 h.
- N'exposez jamais des bébés de moins d'un an à une lumière solaire intense et directe, soit habituellement entre 10 h et 16 h.
- Portez des chemises à manches longues, des pantalons, un chapeau et des lunettes de soleil.
- 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 pour améliorer la protection durant les périodes d'exposition au soleil et non pas pour prolonger ces périodes.
- Le bronzage ne protège pas suffisamment contre les rayons du soleil. En fait, un bronzage signifie que votre peau a déjà été endommagée par les rayons UV.
- Aidez les enfants à avoir conscience des risques de l'exposition au soleil et apprenez-leur comment s'en protéger.
- Le bronzage obtenu en studio ou à l'aide de lampes solaires endommage votre peau de la même façon que les rayons UV du soleil.



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.