



La sécurité au soleil, tous les jours !

Les effets les plus nocifs de l'exposition au soleil surviennent à la petite enfance. Veuillez distribuer ce feuillet d'information aux parents pour leur rappeler les nombreuses façons de protéger leurs petits de l'exposition au soleil !

- N'exposez pas les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil; gardez-les dans une poussette couverte, sous un parasol ou à l'ombre. Protégez leur peau à l'aide d'un chapeau et de vêtements amples.
- Montrez à votre enfant comment reconnaître l'ombre (causée par des arbres, des bâtiments, des galeries) et encouragez-les à s'y rendre. (Si vous ne voyez pas votre ombre, vous devez chercher un endroit plus ombragé !)
- Lorsque votre enfant est au soleil, n'oubliez pas de le protéger à l'aide de :
 - vêtements confortables : chemises à longues manches et pantalons pour couvrir la plus grande partie du corps possible (le matériel à tissage serré est idéal);
 - chapeau à large bord;
 - lunettes de soleil (choisissez de préférence la protection UV 100 % et les lunettes enveloppantes);
 - écran solaire (FPS de 15 au minimum).
- Consultez votre pharmacien au sujet d'un écran solaire pour votre enfant. Choisissez-en un qui protège contre les rayons UVA et UVB, et ayant un FPS de 15 ou plus. Cherchez aussi des produits qui portent le logo l'Association canadienne de dermatologie. Si votre enfant attrape un coup de soleil avec un écran solaire de FPS de 15, essayez un écran ayant un FPS de 30.
- N'appliquez pas d'écran solaire autour des yeux de votre enfant car cela peut piquer et brûler. Protégez plutôt les yeux à l'aide de lunettes de soleil.
- Les baigneurs devraient utiliser un écran solaire hydrofuge, conçu pour résister à l'eau pendant environ 80 minutes.
- Appliquez une couche généreuse d'écran solaire sur la peau de votre enfant au moins 15 à 30 minutes avant d'aller à l'extérieur.
- N'oubliez pas d'appliquer un baume pour les lèvres ayant un FPS de 15 sur les lèvres de votre enfant.
- Travaillez de concert avec votre garderie pour vous assurer d'une protection continue contre le soleil tout au long de la journée (par exemple, donnez à votre garderie la permission écrite et signée d'appliquer de l'écran solaire sur votre enfant, laissez à la garderie une bouteille d'écran solaire étiqueté avec le nom de votre enfant).
- Les enfants qui ont le teint pâle, qui ont habituellement un coup de soleil et non un bronzage lorsqu'ils vont au soleil, les enfants aux cheveux blonds ou roux, qui ont des taches de rousseur ou de nombreux grains de beauté, sont plus à risque.
- Les jours ennuagés ne sont pas une exception ! Les rayons du soleil peuvent pénétrer à 80 p. 100 les nuages légers et le brouillard.
- Attention à la lumière réfléchiée par le sable, la neige, le béton et l'eau : 85 p 100 des rayons UVB du soleil peuvent rebondir sur vous !
- La protection solaire devrait devenir une habitude et vous devriez donner le bon exemple.
- Essayez d'éviter le soleil pendant les heures les plus chaudes, entre 11 h et 16 h. Si toutefois vous devez envoyer vos enfants à l'extérieur, assurez-vous qu'ils soient bien protégés à l'aide d'écran solaire, de longues manches, d'un chapeau et de lunettes de soleil.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter www.dermatologue.ca.