



Les dermatologues
vos **spécialistes** de la PEAU
Dermatologists
Your **SKINexperts**
Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association

La prudence au soleil - Conseils pour les parents

L'exposition au soleil produit ses effets les plus nocifs au cours de la petite enfance.

Les journées ennuagées ne font pas exception ! Jusqu'à 80 % des rayons du soleil peuvent pénétrer les nuages légers et le brouillard.

La protection solaire s'impose dès que l'indice UV atteint 3 ou plus.



Voici quelques trucs pour LES PARENTS :

Protégez votre enfant du soleil en lui faisant porter une chemise à manches longues et un pantalon confortables couvrant la plus grande partie du corps possible, un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil.

Appliquez la lotion à écran solaire généreusement sur la peau de votre enfant, de 15 à 30 minutes au moins avant d'aller dehors; choisissez un écran solaire qui protège contre les rayons UVA et UVB et à FPS de 30 ou plus; recherchez les produits qui portent le logo l'Association canadienne de dermatologie.

Le rayonnement solaire est plus intense entre 11 h et 16 h. Évitez autant que possible l'exposition au soleil pendant cette période. La peau des 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, risque davantage d'être endommagée par le soleil.

Enseignez à vos enfants à reconnaître l'ombre créée par les arbres, les bâtiments et les galeries, et encouragez-les à s'y rendre. N'oubliez pas : si votre ombre est plus courte que vous, il est temps de se réfugier à l'ombre !

Les baigneurs doivent utiliser une lotion solaire hydrofuge, formulée spécialement pour résister à l'eau pendant au moins 80 minutes.

Si votre enfant est allergique ou a une intolérance aux produits chimiques des lotions solaires, utilisez les produits dont l'étiquette porte la mention " sans produits chimiques ". Ces produits contiennent habituellement des ingrédients tels le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, moins susceptibles de provoquer une réaction.

PRÊCHEZ PAR L'EXEMPLE ET METTEZ EN PRATIQUE VOS PROPRES CONSEILS.

Pour obtenir de l'information complémentaire, consultez www.dermatologue.ca

