

Profiter du soleil, sans y laisser sa peau!

Publié le [16 mai 2012](#) par [Formeduc](#)



Avec le retour des beaux jours, on s'expose un peu plus au soleil, et les enfants y sont particulièrement plus sensibles. On estime que jusqu'à 80 % de l'exposition totale d'une personne au soleil se produit avant l'âge de 18 ans. Pour cette raison, il est bon d'apprendre de bonnes habitudes aux enfants dès le départ.

Le soleil émet deux types de rayons ultraviolets (UV) qui peuvent abîmer la peau et les yeux. Ce sont les rayons UVA et UVB. En général, les rayons UVA sont les moins nocifs mais ils peuvent contribuer au vieillissement de la peau, endommager l'ADN et possiblement causer le cancer de la peau. Ils pénètrent en profondeur et ne causent pas de coups de soleil (pas de rougeurs). Il est donc important que votre écran solaire bloque les deux types de rayons (écrans solaires à large spectre).

Pour calculer l'indice UV, les météorologues prennent en compte la nébulosité, la visibilité, la concentration d'ozone dans l'atmosphère, l'élévation du soleil, les conditions météorologiques et l'altitude. Les stations de météo diffusent l'indice UV quotidiennement. Prenez-en connaissance avant de sortir au soleil.

- Si l'indice UV est faible (de 0 à 2), le risque de prendre trop de soleil est faible.
- Si l'indice UV est modéré (3-4-5), vous devriez commencer à utiliser une protection solaire. La quantité d'ultraviolets à laquelle est exposée la peau dépend toujours du temps passé sous le soleil. Plus vous vous exposez longtemps plus le risque de brûler est grand.
- Si l'indice UV est élevé (6-7) ou très élevé (8-9-10), vous ne devriez jamais vous exposer sans protection et dans le cas d'un indice très élevé, il faudrait considérer d'éviter les activités sous le soleil entre 11 h et 16 h C'est pendant cette période que les rayons UV sont les plus forts.

Le cancer de la peau est habituellement causé par l'exposition de la peau aux rayons ultraviolets du soleil. Plus vous êtes exposé au soleil au cours de votre vie, plus vous risquez de développer un cancer.

Pour protéger grands et petits il faut:

- **Se vêtir.** Porter des vêtements à manches longues et un chapeau à large bord (les casquettes ne protègent pas la nuque). Porter des lunettes de soleil.
- **Rester à l'ombre.** Lorsque votre ombre est plus courte que votre taille, cela signifie que le soleil est très fort (au zénith). Rechercher les endroits où il y a beaucoup d'ombre : un parc avec de grands arbres par exemple. À la plage, utilisez toujours un parasol. Installez toujours un bébé à l'ombre.
- **Mettre de la lotion solaire.** Choisir un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus. Les lettres FPS signifient *Facteur de Protection Solaire*. N'UTILISEZ JAMAIS d'huile pour bébés pour protéger les enfants du soleil. Elle ne les protégera pas.

Comment utiliser la crème solaire ?

- Mettre de la crème environ 20 minutes avant la première exposition. Pour les services de garde qui accueillent les enfants dehors ou pour les enfants qui arrivent plus tard que leurs amis à la garderie, il faut informer les parents qu'ils doivent faire la première application de lotion solaire avant de quitter la maison afin de s'assurer que l'enfant sera adéquatement protégé lorsqu'il sera exposé au soleil
- Renouveler l'application toutes les deux heures.

Un produit « waterproof » signifie que le produit gardera 70 % de sa capacité de filtration après 4 baignades de 20 minutes. La mention « wateresistant » signifie que le produit gardera 70 % de sa capacité de filtration après 2 baignades de 40 minutes. Mais la prudence recommande de renouveler l'application de crème après chaque baignade.

Nathalie, directrice de Forméduc