

TRUCS DE PROTECTION SOLAIRE POUR LES PARENTS ENFANTS ET BÉBÉS



TENIR LES BÉBÉS ET LES ENFANTS ÉLOIGNÉS DE LA LUMIÈRE DIRECTE DU SOLEIL

Limitez la durée de l'exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures, car c'est à ce moment que les rayons du soleil sont les plus forts. Dans la mesure du possible, prévoyez les activités extérieures avant ou après ces heures.

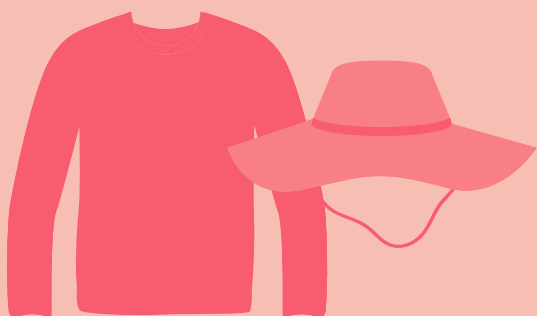
Tenir bébé éloigné de la lumière directe du soleil, dans une poussette couverte, sous un parasol ou dans un endroit bien ombragé.

Apprenez aux enfants d'âge scolaire le test de l'ombre pour se protéger du soleil. Il est important de se tenir à l'ombre lorsque le soleil est directement au-dessus de nos têtes et que ses rayons sont les plus forts. Si l'ombre est plus courte que vous, il est temps d'utiliser une protection maximale contre le soleil.

Créez une aire protégée où les enfants pourront s'abriter du soleil, en plantant des arbres ou en installant un auvent ou un parasol.



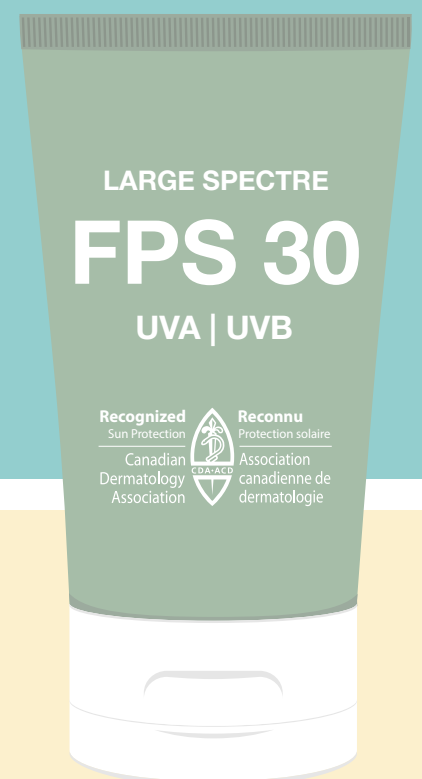
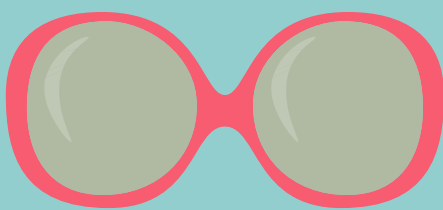
VÊTEMENTS DE PROTECTION SOLAIRE ET CHAPEAU À LARGE REBORD



Les vêtements doivent couvrir le plus possible la peau de l'enfant. Le chapeau doit faire de l'ombre à la tête, au visage, aux oreilles et à l'arrière du cou.

PORTEZ TOUJOURS DES LUNETTES DE SOLEIL AVEC PROTECTION ANTI-UV

Dehors, il est important de protéger non seulement la peau des enfants, mais aussi leurs yeux, en leur faisant porter des lunettes de soleil qui bloquent les UV.



ATTENTION AU FPS!

Utilisez un écran solaire large spectre à FPS de 30 ou plus. Appliquez l'écran solaire sur le visage mais évitez le tour des yeux car certains enfants sont portés à se frotter à cet endroit! Réappliquez régulièrement, surtout après la baignade ou une forte transpiration. N'oubliez pas d'appliquer un baume pour les lèvres à FPS de 30 ou plus.

Pour les bébés de plus de 6 mois, on peut appliquer un écran solaire sur les parties de la peau non protégées par les vêtements, par exemple le visage et le dos des mains.

Vous pouvez appliquer une petite quantité d'écran solaire sur la peau des bébés de moins de 6 mois, mais il est préférable d'éviter le soleil, de garder le bébé à l'ombre et de lui faire porter des vêtements protecteurs.

Communiquez sans tarder avec le pédiatre si votre bébé de moins d'un an a attrapé un coup de soleil. Un gros coup de soleil chez un bébé est une urgence médicale.

L'ASSOCIATION CANADIENNE DE DERMATOLOGIE PRÉCONISE L'UTILISATION D'ÉCRAN SOLAIRE COMME MOYEN SÛR ET EFFICACE DE PROTÉGER LA PEAU DES RAYONS NOCIFS DU SOLEIL. IL EXISTE DE SOLIDES PREUVES SCIENTIFIQUES DES EFFETS NÉFASTES DE L'EXPOSITION AUX UV. LES TROIS MESURES SUIVANTES CONTRIBUENT À UNE PROTECTION SOLAIRE SÛRE : RECHERCHER L'OMBRE, PORTER DES VÊTEMENTS PROTECTEURS ET DES LUNETTES DE SOLEIL ET UTILISER UN ÉCRAN SOLAIRE À LARGE SPECTRE.