# C’est l’été, soleil, plage et ultraviolets !

Chers parents,

Nous avons tous envie de profiter de ce beau soleil d’été, avec nos enfants, mais attention, pas dans n’importes quelles conditions !

La peau des enfants est plus fragile et plus réceptive aux effets nocifs du soleil.

Il faut principalement éviter l’exposition au soleil des enfants de moins de 2 ans de façon générale (et encore plus pour les enfants de moins de 1 an !). Un bébé n’a pas besoin de bronzer !

Choisissez le meilleur moment pour sortir en évitant la période la plus chaude de la journée qui est entre 11 et 17h, surtout entre mai et août où le rayonnement solaire est le plus intense chez nous. Privilégiez l’ombre.

Couvrez votre enfant avec des vêtements longs, anti-UV au mieux, légers, et appliquez de la crème solaire sur le reste du corps. Couvrez-lui la tête d’un chapeau à bords longs pour bien englober les cheveux, les oreilles, le cou et protéger le front (c’est plus efficace que la casquette qui ne couvre pas bien les oreilles et la nuque).

Faites attention au parasol : même à l’ombre bébé peut prendre un coup de soleil ! Pensez aux toiles de parasol fabriquées dans un tissu anti-UV.

Donnez bien à boire à votre enfant et rafraichissez-le lorsqu’il est à l’extérieur pour éviter qu’il ne se déshydrate.

Un enfant peut attraper un coup de chaleur même à l’ombre et surtout dans des endroits mal ventilés. Ainsi, on ne laisse jamais un enfant dans une voiture fermée ou durant un long voyage. Faites des pauses toutes les 2 heures et sortez-le de son siège auto. Veillez à ce que votre enfant endormi reste bien à l’ombre du soleil et qu’il ne souffre pas trop de la chaleur. On ferme les volets de la maison le jour et on aère la nuit. Vous pouvez également décoller son petit lit du mur pour favoriser la ventilation. De plus, évitez de faire dormir votre enfant torse nu. Le port d’un t-shirt limite l’évaporation de la sueur si votre enfant transpire beaucoup en dormant.

Mais on ne protège pas que la peau ! Saviez-vous que la rétine, à l’intérieur de l’œil, est aussi très fragile et que le soleil

La protection solaire de l’eau, même si l’exposé pas les tous parents donne va moins entrainer 2n refroidissement très rapide de votre enfant qui a une surface corporelle 2 fois plus importante par rapport à son poids qu’un jeune adulte ! Préparez bébé à l’entrée douce dans l’eau, le temps qu’il s’y habitue. Ne dépassez pas 30 minutes de baignade pour un enfant de moins d’un an. Chair de poule, tremblements, claquement des dents, parole saccadée, peau froide, lèvres peut l’abîmer, surtout en cette période de développement visuel ? Alors on protège ses yeux par des lunettes adaptées, anti-UV, normes CE, avec des montures couvrantes pour limiter les rayons latéraux, des verres résistants à la casse, de catégorie 3 ou 4, protection maximale (au mieux chez l’opticien) !

Dans tous les cas, limitez au maximum la durée d’exposition au soleil. En effet, la durée passée au soleil augmente le risque de développer des maladies de la peau liées au soleil comme les cancers, à moyen et long terme et accentue également le vieillissement cutané !

## Quelle crème choisir ?

2 types de filtres anti-UV existent dans les crèmes solaires actuelles : les filtres chimiques qui absorbent les rayons UV (les crèmes sont alors dites « organiques ») et les filtres minéraux qui réfléchissent les UV. Les filtres minéraux ont l’avantage d’être blancs et de permettre de voir où il manque un peu de matière pour bien tout couvrir et puis d’éviter les perturbateurs endocriniens potentiels des filtres chimiques. La crème s’applique 15-30minutes avant l’exposition solaire directe ou indirecte et se renouvelle en couche généreuse toutes les 2 heures ou après chaque baignade (après avoir séché la peau).

Dans tous les cas, l’indice anti-UV (ou SPF) doit être maximal (mais il ne sera jamais efficace à 100% : « l’écran total » n’existe pas !), soit 50+, anti UVA et anti UVB et de préférence la crème doit être résistante à l’eau en cas de baignade, sans parfum, sans perturbateurs endocriniens (paraben) et au mieux biodégradable pour respecter l’environnement !

N’oubliez pas de mettre de la crème sur le dessus des pieds, le dos des mains, les oreilles, la racine des cheveux !

Les formules fluides (lait, gels) sont plus faciles à appliquer sur les grandes surfaces (le corps), les formules crèmes sont à privilégier pour le visage, le cou, les oreilles et les sticks peuvent êtres utilisés pour protéger les lèvres, le nez et le contour des yeux.

Si malgré tout votre enfant a attrapé un coup de soleil, appliquez délicatement de la crème hydratante. S’il existe des cloques sur la peau rouge, consultez votre médecin.

## Puis-je mettre bébé dans l’eau de la piscine ?

Il serait préférable d’attendre un peu…pour plusieurs raisons :

bleutées/violettes doivent vous alerter et faire sortir rapidement de l’eau votre enfant. Ensuite retirez les vêtements humides et séchez le.

# Le saviez-vous ?

Même dans un court trajet en voiture votre enfant peut souffrir de la chaleur et des effets du soleil ! Pensez à la protection solaire en voiture !

L’ensoleillement indirect est aussi dangereux ! Avec la réverbération de l’eau et le reflet de la lumière du soleil, la protection solaire doit être aussi efficace que si l’enfant était exposé directement au soleil ! Ainsi, même à l’ombre ou sous un temps nuageux grisâtre, les rayons du soleil peuvent sévir ! Par exemple, l'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10% du rayonnement UV alors que la proportion peut atteindre 80% pour la neige fraîche, environ 15% pour le sable sec d'une plage et 25% pour l'écume de mer. Donc, en vacances à la montagne en hiver, la protection solaire est autant importante qu’en plein été, et notamment pour les petits yeux qui admirent cette neige cristalline qui réfléchit les rayons du soleil !

Autre info : plus la peau de l’enfant est claire, notamment s’il a les cheveux blonds ou roux, plus il est à risque de brûlures (coups de soleil) ou de maladies de peau liées au soleil quand il grandira ! Toutefois, un enfant à la peau mate doit bénéficier des mêmes mesures de protection solaire.

Assurez-vous également de la sécurité des lieux dans lesquels vous profitez du bon temps. Veillez à écarter tout risque de noyade ou de chute et surveillez à tout moment votre enfant qui évolue près d’un plan d’eau.

Dans les lieux de vacances très peuplés, surveillez votre enfant en permanence. Contactez les surveillants de baignade qui peuvent vous donner un bracelet d’identification pour votre enfant avec vos coordonnées en cas d’égarement de celui-ci. Ils vous donneront tous les conseils de sécurité notamment dans l’eau et les dispositifs indispensables pour votre enfant (brassards, etc.)

# En résumé :

On évite au maximum l'exposition directe au soleil des enfants de moins de 2ans.

On limite la durée d'exposition pour limiter les maladies de la peau liées au soleil. Les crèmes solaires ne sont pas efficaces à 100%. Elles ne doivent pas vous inciter à rester plus longtemps au soleil !

Pour protéger son enfant du soleil on utilise de préférence des vêtements adaptés, un chapeau, des lunettes de soleil, des toiles anti-UV, de la crème solaire minérale indice 50+ waterproof.

On protège bébé du coup de chaleur en évitant de sortir entre 11 et 17h, en le rafraichissant et en lui donnant très régulièrement à boire.

Même un enfant bronzé (ce qui ne devrait pas arriver !!!) doit être protégé du soleil de la même façon qu'un enfant qui n'a pas vu le soleil.

Méfiez-vous de l'ensoleillement indirect ! Même à l'ombre on peut prendre un coup de soleil !

Très bonnes vacances à tous !

Cette fiche a été réalisée par le Dr Caroline Delaygue, pédiatre à St Didier sous Aubenas

Sources :


- Mpedia www.mepdia.fr
- Site de l'organisation mondiale de la santé : https://www.who.int/fr/newsroom/q-a-detail/sun-protection
- Site du Ministère de la santé et des solidarités : https://solidaritessante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-_ce_qu_il_faut_s
- ANSM : Bon usage des produits de protection solaire Messages clés 11/07/2017
  www.prevention-soleil.fr