

A photograph showing the back of a child in a pink shirt and blue cap looking out at the ocean. Another child in a blue shirt and cap is sitting on the sand in the foreground.

L'EXPOSITION SOLAIRE

On ne peut parler de santé environnementale sans penser exposition solaire. En effet, si le soleil joue un rôle favorable pour le moral, ou la production de vitamine D, il faut garder en tête qu'il peut aussi présenter des risques en cas d'exposition excessive.

Les "coups de soleil" et expositions répétées durant l'enfance, sont une cause majeure de développement de tumeurs cutanées à l'âge adulte. Pour toutes les activités de plein air (plage, ville, jardin, campagne...) savoir bien protéger un enfant dans toutes ses activités, est une des clés pour préserver sa santé.

■ GESTES ESSENTIELS POUR PROTÉGER LES ENFANTS

CONSEILS GÉNÉRAUX



Ne pas exposer directement les enfants au soleil, surtout les bébés de moins d'1 an.



Limiter au maximum l'exposition des enfants au soleil, surtout entre 11 et 16 heures, heures où les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses en France métropolitaine, surtout entre les mois de mai et d'août.



Rechercher l'ombre lors de sorties en extérieur (arbre, visière de poussette, parasol, voile d'ombrage...).

BON À SAVOIR

Dans certaines situations, le soleil peut être plus fort, même si on ne s'en rend pas compte. On prend donc encore plus de précautions pour protéger les nourrissons du soleil :

- Quand il y a du **vent**, un **ciel nuageux**, du **brouillard**.
- Sur le **sable**, l'**eau** ou la **neige** : à la plage, le parasol est utile mais il ne protège pas totalement à cause de la réverbération des rayons du soleil sur le sable.
- Et aussi : en montagne (été comme hiver), dans les territoires ultramarins, en zone tropicale.



EN CAS D'EXPOSITION, QUELLE PROTECTION ?

Jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV. Aussi, le cristallin (partie de l'œil qui permet aux rayons lumineux de converger vers la rétine), qui est transparent pendant l'enfance et l'adolescence, ne peut pas jouer son rôle de barrière naturelle contre les UV.



La protection physique

- **Couvrir son enfant avec un tee-shirt à manches longues** (sec), voire un tee-shirt anti-UV, et **un chapeau à large bord** (qui protège bien la nuque et les oreilles). Le textile, même léger, filtre les rayons du soleil.
- **Protéger les yeux des enfants avec des lunettes de soleil** qui filtrent les UV : répondant aux normes CE3, voire CE4* (nécessaire en haute montagne).

*CE : produits respectant les normes européennes



La crème solaire

- **Appliquer 20 min avant une exposition, une crème solaire fort indice de protection** (indice FPS** 50 ou plus, qui protègent contre les UVA et UVB) **en couche suffisante sur toutes les parties du corps exposées** (zones qui ne sont pas couvertes par les vêtements), même si le bébé ou l'enfant reste à l'ombre.
- **Renouveler toutes les 2 heures**, et après chaque baignade.

**FPS : facteur de protection solaire

BON À SAVOIR

Le seul écran total est le vêtement.

Ce n'est pas parce que l'on applique de la crème solaire que l'on peut s'exposer plus longtemps.

Un écran solaire est nécessaire même par temps nuageux. Jusqu'à 85 % des rayons UV peuvent en effet traverser les nuages.

EN CAS DE FORTES CHALEURS

- **Hydrater régulièrement les enfants.**
- **Pour les voyages en voiture, s'assurer que les vitres de son véhicule possèdent un traitement anti-UV. Dans le cas contraire, s'équiper d'un écran de fenêtre** amovible en maille pour empêcher la lumière du soleil d'atteindre les jeunes enfants. Certains rayons nocifs pénètrent le verre.



TOUS CONCERNÉS, MAIS PAS TOUS ÉGAUX FACE AU SOLEIL

Les personnes à la peau très claire et qui bronzent difficilement, qui ont les cheveux roux ou blonds, les yeux clairs et/ou de nombreux grains de beauté sont plus à risque et doivent se faire surveiller régulièrement.

SOURCES :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires

<https://www.ligue-cancer.net/59-nord/actualites/prevention-solaire>

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/protger-bebe-de-lexposition-au-soleil>

Brochure « Risques solaires, ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir » - INPES
www.prevention-solaire.fr

POUR ALLER PLUS LOIN :

<https://www.juin-jaune.fr/>

<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/>

sante-environnementale-comprendre-agir-et-sinformer/



Normandie Pédiatrie
Ressources et Appui au parcours de Santé

