

## Protection solaire: les indispensables

- Chapeau à large bord qui protège bien le visage et la nuque de l'enfant.
- Lunettes de soleil couvrant bien les yeux et offrant une protection anti UV de 100%.
- T-shirt ou chemise à longues manches, à tissage serré et qui ne colle pas à la peau. Utiliser si possible des textiles avec une protection anti UV (UPF) de 30 ou plus.
- Pantalons longs et amples.
- Chaussures qui couvrent tout le pied.
- Crème solaire avec un indice de protection (IP) 15 au minimum; si possible utiliser des produits pour enfants.



## Autres publications

Brochure «L'indice UV»

Editeurs: Office fédéral de la santé publique et autres.

Distribution: Office fédéral de la santé publique, brochure «L'indice UV», 3003 Berne

Prix: gratuit

Livre illustré pour enfants sur la protection solaire «Vive les vacances!»

Editeurs: Office fédéral de la santé publique, Ligue suisse contre le cancer

Distribution: Bernet Verlag, case postale 56, 9304 Bernhardzell, téléphone 071 433 19 67, fax 071 433 20 89

Prix: CHF 23.– plus port

## Impressum

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Editeur: Office fédéral de la santé publique

Date de publication: décembre 2003

Renseignements: OFSP, Division Radioprotection, 3003 Berne, [www.str-rad.ch](http://www.str-rad.ch), [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch)

Cette publication paraît également en allemand et en italien.

Distribution: OFCL, Diffusion publications CH-3003 Berne

[www.bbl.admin.ch/fr/bundespublikationen](http://www.bbl.admin.ch/fr/bundespublikationen)

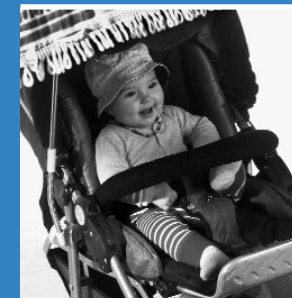
Prix: gratuit

N° art. OFCL: 311.270.f

Imprimé sur du papier blanchi sans chlore

BAG S+C 12.03 110'000 d, 70'000 f, 20'000 i, 50BAG03001

# Protection solaire pour les bébés, petits enfants et enfants



Office fédéral  
de la santé publique



## Se protéger du soleil est un jeu d'enfant.

Il est indispensable de se protéger du soleil quand l'indice UV est supérieur à 2, c.-à-d. du printemps à l'automne.

L'ombre, des habits appropriés et de bonnes lunettes de soleil représentent la meilleure protection qui soit. Le vêtement, impérativement de tissage serré, ne doit pas coller à la peau. Veillez également à ce que les épaules de votre enfant soient couvertes lors de la baignade (t-shirt, maillot de bain). Attention: le rayonnement ultraviolet pouvant rester élevé même sous un parasol, une protection supplémentaire est nécessaire.

Le soleil: une source indispensable de lumière et de chaleur qui nous procure plaisir et bien-être. Mais le soleil peut aussi avoir des effets néfastes: les rayons ultraviolets (UV) comportent des risques pour la santé, en particulier pour celle des enfants.

## Le soleil est plus fort que la peau et les yeux des enfants.

La peau et les yeux des enfants sont encore très sensibles, car leurs mécanismes de protection contre les rayons ultraviolets ne sont pas encore entièrement développés.

## Donnez l'exemple à votre enfant!

Montrez le plus tôt possible à votre enfant comment se protéger du soleil, il suivra votre exemple.



## Ne pas exposer les nourrissons au soleil.

Les nourrissons sont particulièrement fragiles: sans défense face aux rayons ultraviolets, ils ne doivent pas être exposés directement au soleil. Dans le cas contraire, ils attraperaient vite un coup de soleil et leurs yeux pourraient subir des dommages. N'utilisez pas de crème solaire car leur peau est trop sensible. Protégez-les avec des habits adéquats et en les plaçant à l'ombre.

## Pas d'exposition avant deux ans.

A partir de deux ans, votre enfant peut, s'il est bien protégé, aller un peu au soleil. Vous pouvez utiliser une crème solaire.

La crème doit être appliquée en quantité généreuse sur les parties non couvertes du corps 30 minutes avant l'exposition. L'application doit être répétée après la baignade. Même protégé, votre enfant ne doit pas rester trop longtemps exposé et doit éviter toute exposition directe entre 11 et 15 heures. Privilégiez les activités en plein air le matin et l'après-midi.

## Les enfants doivent à tout prix éviter les coups de soleil.

Chaque coup de soleil chez l'enfant augmente le risque de contracter un cancer de la peau. Un coup de soleil sévère peut être mortel et doit être immédiatement traité par un médecin.

## Les rayons UV produisent de la vitamine D.

La vitamine D peut également être produite lors d'une exposition indirecte au soleil. Pour prévenir la carence de vitamine D, une exposition de 10 à 15 minutes l'été et du double de temps le reste de l'année suffit.

