

## L'exposition au soleil

Le soleil chaud de l'été peut être dangereux pour les enfants. De graves coups de soleil et une trop grande période passée au soleil sans protection sont reliés à un risque plus élevé de cancer de la peau à long terme.

Pendant les mois d'été, les enfants peuvent facilement perdre des liquides organiques et se déshydrater. La peau des enfants peut aussi être brûlée par un contact avec des surfaces chaudes, comme l'asphalte, les glissoires de métal ou les portes de voiture.

## Comment puis-je protéger mon enfant du soleil?

Évitez les longues expositions au soleil au début du printemps. Sur une période de plusieurs jours, augmentez graduellement la période que vous passez à l'extérieur avec votre enfant. Dans la mesure du possible, restez à l'intérieur ou à l'ombre pendant les heures les plus chaudes de la journée, entre 10 h et 14 h.

Pour éviter les coups de soleil :

- Protégez toujours votre bébé du soleil :
  - Limitez son exposition au soleil, surtout pendant les heures où le soleil est le plus intense.
  - Mettez-lui des vêtements amples et assurez-vous qu'il porte un chapeau.
  - Utilisez le pare-soleil de la poussette pour protéger votre bébé.
  - Appliquez correctement une petite quantité d'écran solaire au FPS de 30 sur les régions exposées.
- Assurez-vous que les aires de jeux les plus utilisées sont en partie à l'ombre, ou installez un parasol.
- Votre enfant devrait porter un chapeau à large bord avec un rabat dans le cou, des lunettes offrant une protection à 100 % contre les rayons UV (« à large spectre ») et des vêtements de coton amples pour se protéger des rayons du soleil.
- Appliquez une crème solaire au FPS (facteur de protection solaire) d'au moins 30 sur toutes les parties du corps de l'enfant qui seront exposées au soleil. Utilisez aussi un baume pour les lèvres au FPS de 15. N'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire :
  - sur les oreilles,
  - sur le nez,

- à l'arrière du cou et des jambes,
- sur le dessus des pieds.
- Appliquez de nouveau de la crème solaire après que votre enfant se baigne ou joue dans l'eau.

Encouragez votre enfant à boire beaucoup de liquide, et surtout de l'eau.

Soyez vigilant aux signes que votre enfant souffre de la chaleur et doit rentrer. Ces signes sont la soif, la lassitude, les crampes abdominales ou dans les jambes et une peau humide et moite, qui peut être un signe d'épuisement par la chaleur.

Par-dessus tout, prêchez par l'exemple et n'oubliez pas de vous protéger aussi du soleil.

**Source** : Le bien-être des enfants

### **Révisé par les comités suivants de la SCP**

- Comité consultatif de l'éducation publique

Mise à jour : **juin 2011**

© 2015 - Société canadienne de pédiatrie  
[www.cps.ca](http://www.cps.ca) - [info@cps.ca](mailto:info@cps.ca)

L'information contenue dans Soins de nos enfants ne doit pas remplacer les soins et les conseils de votre médecin. Si vous vous inquiétez de la santé de votre enfant, consultez le pédiatre de votre enfant ou un autre dispensateur de soins.