



Les bébés, les enfants et la prudence au soleil

ATTENTION lorsque vous êtes dehors et qu'il fait soleil! Il peut être dangereux de prendre trop de soleil. Vous pouvez, tout comme votre enfant ou votre bébé, attraper un coup de soleil en **aussi peu que 15 minutes**.

Si l'indice UV est de 2 ou moins, il n'est pas nécessaire de se protéger, mais **ATTENTION** lorsque vous êtes dehors et que l'indice UV se situe entre 3 et 7, il faut se protéger des rayons ultraviolets.

Des indices UV de 8 ou plus requièrent une protection supplémentaire. En effet, il est possible de retrouver des indices UV supérieurs à 10 si vous voyagez sous les tropiques.

Pour vous protéger, vous et votre enfant, vous devez :

VOUS COUVRIR. Portez des vêtements à manches longues et un chapeau à large bord. Si vous achetez des lunettes de soleil, assurez-vous qu'elles portent une étiquette indiquant qu'elles sont homologuées par l'ANSI. Ainsi, elles bloqueront presque 100 % des rayons pouvant causer des dommages à vos yeux.

Faites porter à votre bébé un vêtement à manches longues et un pantalon pour le protéger du soleil.

RESTER À L'OMBRE. Lorsque votre ombre est plus courte que votre propre taille, cela signifie que le soleil est très fort. Recherchez les endroits où il y a beaucoup d'ombre : un parc avec de grands arbres par exemple. À la plage, utilisez toujours un parasol. Installez toujours votre bébé à l'ombre.

UTILISER UN ÉCRAN SOLAIRE lorsque vous êtes à l'extérieur et que l'indice UV est de 3 ou plus. Choisissez un écran solaire avec un FPS de 15 ou plus. Les lettres FPS signifient *Facteur de Protection Solaire*. Appliquez l'écran solaire 20 minutes avant d'aller dehors et en réappliquez 20 minutes plus tard afin d'assurer une application plus uniforme du produit et une meilleure protection. **N'APPLIQUEZ PAS** d'écran solaire sur la peau d'un bébé de moins de six mois.



Conseils de sécurité



- Utilisez **TOUJOURS** un écran solaire lorsque vous êtes au soleil. Emportez le avec vous et appliquez-en toutes les deux heures (et encore plus souvent si vous nagez ou si vous suez).
- Faites en sorte que vos enfants ne soient pas au soleil entre 11 h et 16 h. C'est pendant cette période que les rayons UV sont les plus forts.
- **N'UTILISEZ JAMAIS** d'huile pour bébés pour protéger vos enfants du soleil. Elle ne les protégera **PAS**.

Saviez-vous que...

Le soleil émet deux types de rayons ultraviolets qui peuvent abîmer votre peau et vos yeux. On les appelle les rayons UVA et UVB. Un écran solaire à **large spectre** vous protégera contre les rayons UVA et UVB.

Les stations locales de radio et de télévision fournissent chaque jour un **indice UV**. Vérifier l'indice UV avant d'aller au soleil.

Pour plus d'information, communiquez avec le Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation, Santé Canada, au (613) 954-6699.
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/psp>

