

Aidez vos enfants à se protéger du soleil “Sun-Smart” Your Kids

Quel danger le soleil présente-t-il pour les enfants ?

Une exposition accrue aux rayons ultraviolets (UV) peut occasionner chez les humains une augmentation des coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, le cancer de la peau et des maladies des yeux comme les cataractes. Certains chercheurs ont démontré que l'exposition aux rayons UV peut aussi influencer le système immunitaire. Les dommages causés à la peau par le soleil s'additionnent d'année en année. Parvenus à l'âge adulte, beaucoup d'entre nous auront absorbé suffisamment de rayons ultraviolets pour contracter le cancer de la peau. De fait, l'incidence du cancer de la peau au sein de la population de la C.-B. a doublé au cours des 15 dernières années !

Une majeure partie de notre exposition aux rayons UV a lieu avant l'âge de 18 ans. Vu l'amincissement de la couche d'ozone, on peut s'attendre à des niveaux encore plus élevés de rayons ultraviolets dans les années qui viennent, ceci malgré les efforts déployés par les organismes gouvernementaux un peu partout dans le monde pour enrayer le problème.

Que cela veut-il dire pour les jeunes, eux qui passent beaucoup de temps au grand soleil, particulièrement durant les chaudes journées d'été ?

La réponse est simple: en protégeant vos enfants du soleil, vous pouvez réduire considérablement leur risque de contracter le cancer de la peau.

Que pouvons-nous faire pour protéger nos enfants du soleil ?

Ne laissez pas les tout-petits et les enfants plus âgés aller au soleil sans protection durant la période où les rayons sont à leur plus grande intensité, soit de 11h à 15h. Essayez de faire en sorte que leur programme scolaire ou préscolaire les garde à l'intérieur autant que possible durant cette période. Organisez l'horaire des activités sportives et des autres activités de plein air de façon à ce qu'elles aient lieu tôt le matin ou tard l'après-midi, alors que le soleil pose un moins grand danger. Toutefois, ne réduisez pas leur temps d'exercice.

N'oubliez pas non plus l'ombre naturelle. Leur terrain de jeu est-il à l'ombre ? Y a-t-il des arbres ou des endroits ombragés où ils seront protégés du soleil ?

Les vêtements jouent-ils un rôle ?

Encouragez vos enfants à penser continuellement à se protéger du soleil. Assurez-vous qu'ils portent toujours des vêtements appropriés. Les étoffes tissées serrées offrent une protection naturelle contre le soleil. Si **vous** pouvez voir à travers, les rayons du soleil pourront les traverser eux aussi. Une chemise à manches longues et des pantalons longs sont ce qu'il y a de mieux pour protéger la peau sensible. Un chapeau à larges bords est également recommandé : évitez les casquettes type base-ball qui ne protègent pas les oreilles et la nuque.

Quelle est l'importance des produits antisolaires ?

Les dermatologues recommandent fortement que vous utilisiez une lotion antisolaires ayant un FPS (facteur de protection solaire) de 15 ou plus contre les UVA. Si vous prévoyez passer toute la journée au soleil (p.ex. plage, travail à l'extérieur) vos enfants et vous devriez utiliser un produit antisolaires ayant un FPS de 30 ou plus contre les UVA. Recherchez un produit approuvé par l'Association canadienne de dermatologie.

Pour produire les meilleurs résultats, la lotion antisolaires doit être appliquée de 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil, ceci de façon à ce qu'elle soit absorbée par la peau et moins susceptible de partir à l'eau ou par contact. Appliquez-la d'abord selon les directives, puis toutes les deux heures environ. Les nageurs et les personnes qui suent abondamment devraient utiliser une marque «à l'épreuve de l'eau».

Pour les enfants qui portent un maillot de bain, assurez-vous d'appliquer la lotion antisolaires jusqu'au bord du maillot et un peu *en-dessous* de façon à protéger les endroits sensibles comme le haut des cuisses et la poitrine. Portez une attention particulière au dessus des pieds et à l'arrière des genoux. Faites attention lorsque vous appliquez la lotion autour des yeux: ces produits peuvent être irritants, alors évitez d'en appliquer aux paupières supérieures et inférieures.

Les bébés sont particulièrement sensibles aux rayons ultra-violetes et à la chaleur. C'est pourquoi il vaut mieux ne PAS exposer un bébé de moins d'un an à une lumière solaire intense, par exemple au milieu de la journée.

Comme beaucoup d'autres produits, les lotions antisolaires ont une durée utile limitée et leur efficacité diminue avec le temps. On devrait donc vérifier leur date d'expiration et les remplacer si elles sont périmées.

Qu'en est-il des lunettes de soleil ?

Les rayons ultraviolets peuvent aussi endommager les yeux. Ceux des nourrissons et des enfants sont particulièrement sensibles. Les normes régissant les lunettes de soleil se sont beaucoup améliorées depuis quelques années et pratiquement toutes les marques bloquent ou reflètent efficacement les rayons ultraviolets. Recherchez un autocollant mentionnant que les verres offrent une protection de 90 pour cent contre les rayons UVA et de 95 pour cent contre les UVB.

Quand vous achetez des lunettes de soleil, veillez à ce qu'elles couvrent bien les yeux. Celles dont les verres sont grands, qui suivent bien les contours du visage et s'étendent sur les côtés («wraparound») bloqueront mieux les rayons UV que les lunettes qui vont mal et laissent passer des rayons nocifs.

Faites examiner vos verres correcteurs en plastique ou en verre non teinté pour voir quelle protection ils offrent contre les UV. La plupart des verres correcteurs en plastique non teinté bloquent les UV et il en est de même, quoiqu'à un moindre degré, pour les verres correcteurs en verre non teinté.

Autres dangers

Soyez particulièrement vigilant avec les enfants à la peau claire et aux cheveux blonds ou roux. Ils sont plus sensibles aux coups de soleil et courent donc le plus grand risque de contracter le cancer de la peau plus tard dans la vie.

La majeure partie des rayons UV nocifs du soleil ne seront pas bloqués par une légère couche de nuages ou de la brume. N'oubliez donc pas de protéger vos enfants même si le temps est quelque peu nuageux et qu'il ne semble pas faire si chaud que cela. Beaucoup des objets qui nous entourent réfléchissent les rayons du soleil. La neige peut réfléchir jusqu'à 80 pour cent des rayons ultraviolets du soleil. Le béton, le sable et l'eau en réfléchissent moins de 20 pour cent. Où qu'ils soient, à la plage, sur les pentes de ski, au jeu ou dans la rue, les enfants doivent être conscients des dangers du soleil.

Suggestions de protection anti-solaire

- Protégez-vous la peau du soleil depuis les derniers jours du printemps jusqu'aux premiers jours de l'automne.
- Évitez d'aller au soleil entre 11h et 15h.
- ÉVITEZ d'exposer un bébé de moins d'un an à une lumière solaire intense (généralement de 10h à 16h).
- Portez des chemises à manches longues, des pantalons, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Si vous devez sortir au soleil sans vêtements protecteurs, enduisez-vous d'une généreuse couche de lotion antisolaire. N'oubliez pas de l'appliquer aussi aux oreilles, au nez et au cou.
- Rappelez-vous qu'un produit antisolaire n'est pas destiné à vous permettre de rester plus longtemps au soleil mais plutôt à vous donner un surcroît de protection quand vous ne pouvez éviter d'aller au soleil.
- Le bronzage n'est pas une protection suffisante contre les puissants rayons du soleil. De fait, il indique que votre peau a déjà été endommagée par les rayons UV.
- Apprenez à vos enfants à se protéger des rayons nocifs du soleil et à continuer de le faire toute leur vie durant.
- Les salons de bronzage et les lampes solaires endommageront votre peau tout autant que les rayons UV du soleil.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org