

PROTÉGER LES ENFANTS DU SOLEIL



Faits

La chaleur extrême du soleil peut être dangereuse pour tous les enfants, surtout les plus jeunes.

Les enfants passent plus de temps dehors que les adultes et souvent lorsque les rayons UV sont forts.

Les rayons UV peuvent endommager la peau et les yeux, même s'il y a des nuages.

Une exposition accrue aux rayons UV peut causer :

- le cancer de la peau;
- le cancer de l'œil;
- le cancer de la lèvre;
- des coups de soleil;
- des dommages à la peau;
- des dommages aux yeux.

Signes de coup de chaleur :

- étourdissement ou évanouissement;
- nausées ou vomissements;
- mal de tête;
- respiration et rythme cardiaque rapide;
- soif extrême;
- miction moins fréquente avec urine jaune foncé inhabituelle;
- modifications du comportement.

À éviter

Il ne faut pas garder un bébé de moins de 1 an sous la lumière directe du soleil. Évitez d'utiliser un équipement de bronzage.

Profiter du soleil en toute sécurité

Évitez les activités extérieures si les rayons UV sont forts, soit entre 11 h et 15 h. Si l'indice UV est de 3 ou +, mettez de la crème solaire, portez des vêtements et des lunettes de soleil avant de sortir.

Appliquez une crème solaire

résistante à l'eau, à large spectre (contre les rayons UVA et UVB) et ayant un FPS de 30 ou +. Faites attention aux parties les plus exposées comme le visage, les lèvres, les oreilles, le cou, le dos, les genoux et le dessus des pieds. Mettez-la 15 minutes avant de sortir et remettez-en toutes les 2 heures, surtout si vous allez dans l'eau, si vous vous essuyez avec une serviette ou si vous suez beaucoup. Vous pouvez en appliquer aux bébés de 6 mois et plus.

Cherchez l'ombre ou créez de l'ombre avec un parasol ou une tente résistante aux rayons UV.

Couvrez-vous. Portez un chapeau de soleil respirant à rebord et des lunettes de soleil aux enfants pour protéger leur peau et leurs yeux. Portez des vêtements amples, légers et respirants. Choisissez des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UVA et UVB.

Buvez beaucoup d'eau. Encouragez les enfants à boire beaucoup de liquides froids (surtout de l'eau) lorsque la température est chaude et humide.

Les enfants apprennent mieux par l'exemple



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

Government of Canada
Gouvernement du Canada

Canada