Meilleure protection solaire pour les petits enfants

Autor(en): **Gerber, Nathalie**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **114 (2016)**

Heft 5

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949216

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Meilleure protection solaire pour les petits enfants

La peau des enfants est plus sensible aux rayonnements UV que celle des adultes. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer a élaboré des recommandations spécifiques pour la protection solaire des enfants. S'agissant de sensibiliser les personnes qui s'occupent d'enfants, les professionnels en contact avec les familles jouent un rôle clé.

Nathalie Gerber

Le soleil est indispensable à la vie, il fournit lumière, chaleur et bien-être. Mais ses rayons UV renferment également des dangers car ils peuvent porter atteinte à la peau et augmenter le risque de cancer de la peau.
La forme la plus dangereuse est le mélanome, car il peut former des métastases. En Suisse, il touche environ 2400 personnes par année dont près de 300 en décèdent. Les mélanomes sont très rares chez les enfants et les adolescents.

La protection solaire est importante dès la naissance
Le rayonnement UV est l'une des causes principales des cancers de la peau. La peau des enfants est plus mince et plus claire et, de ce fait, elle est plus sensible que celle des adultes.
Pour éviter les coups de soleils et leurs séquelles, il est important d'assurer une protection solaire efficace non seulement pendant les congés, mais aussi au quotidien. C'est généralement aux parents ou autres adultes assurant la prise en charge qu'il incombe de déterminer le temps qu'un enfant passe au soleil et la qualité de sa protection. Dans la transmission des connaissances, tous les professionnels en contact avec les familles ont une position clé.

Ce qui retient les rayons solaires
L'ombre: Réduire l'exposition est la première mesure à prendre en matière de protection solaire. Se tenir à l'ombre permet de réduire fortement l'impact des rayons UV.
Les textiles: Les habits sont la meilleure barrière entre la peau et les rayons UV; ils offrent une bonne protection au quotidien. Les endroits orientés à l'horizontale, par exemple les épaules, subissent un rayonnement plus fort.
Les crèmes solaires: En complément aux mesures ci-dessus (se tenir à l'ombre et porter des habits), il est recommandé d'appliquer une crème solaire sur les zones non couvertes de la peau. Si on a beaucoup transpiré, ou si on s'est baigné ou encore frotté, une nouvelle application est nécessaire, mais elle ne prolonge pas la protection. Elle ne fait que maintenir l'effet initial.

Nathalie Gerber, spécialiste de la prévention du cancer de la peau, Ligue suisse contre le cancer

De plus amples informations se trouvent sur le site:
www.liguecancer.ch › Prévention › Prévention des différents types de cancer › Cancer de la peau › Protection solaire › Protection solaire pour les enfants

Les recommandations de la Ligue contre le cancer

Enfants de 0 à 1 an
- Durant la première année de vie, éviter le rayonnement solaire direct.
- Si possible, passer en particulier les heures de midi à l'intérieur ou à l'ombre.
- D'une manière générale, privilégier l'ombre au soleil.
- Si on ne peut pas éviter de se tenir au soleil, voir ci-contre les recommandations «1 à 6 ans».
- Administrer de la vitamine D de substitution suivant les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires*.

Enfants de 1 à 6 ans
- D'une manière générale, privilégier l'ombre au soleil.
- De mai à août, éviter l'exposition au soleil entre 11 et 15 heures. Dans la mesure du possible, planifier les activités en plein air avant ou après cette tranche horaire.
- Porter des vêtements qui couvrent les épaules et un chapeau.
- Porter des lunettes de soleil.
- Appliquer une crème solaire dotée d'un FPS de 30 ou davantage qui protège contre les UVB et les UVA (produit avec sigle UVA).
- Pour s'approcher autant que possible de la quantité nécessaire, on peut appliquer la crème solaire en deux fois.
- Après le bain, appliquer une nouvelle couche de crème solaire, même si celle-ci est résistante à l'eau.
- Administrer de la vitamine D de substitution suivant les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires*.

* **www.blv.admin.ch › Thèmes › Nutrition › De A à Z › Vitamine D**