

## **Le soleil et vos enfants**

# **PROTÉGEZ LES YEUX DE VOS ENFANTS CONTRE LE SOLEIL**

### **Quels sont les dangers du soleil pour les enfants ?**

L'exposition humaine aux rayons ultra-violet (U.V.) peut avoir comme conséquence les brûlures de la peau, le vieillissement prématuré de la peau, les cancers de la peau, les cataractes et autres maladies des yeux.

Des chercheurs ont démontré que l'exposition aux rayons U.V. peut aussi affecter le système immunitaire. On sait bien maintenant que les dommages à la peau causés par le soleil s'accumulent année après année. À l'âge adulte, plusieurs d'entre nous auront eu une exposition suffisante pour causer un cancer de la peau. De fait, l'incidence du cancer de la peau dans la population a doublé dans les 15 dernières années!

Une bonne majorité de l'exposition aux rayons U.V. se fait avant l'âge de 18 ans. Et puisque la couche d'ozone s'amincit, il y aura des niveaux encore plus importants de rayons U.V. dans les années à venir, même si beaucoup d'efforts visent à corriger ce problème.

Qu'est-ce que cela veut dire pour les enfants qui passent beaucoup d'heures à jouer à l'extérieur, particulièrement durant les chaudes journées de l'été?

La réponse est simple: en protégeant les enfants du soleil, on peut considérablement réduire leurs chances de développer un cancer de la peau.

### **Comment protéger les enfants du soleil ?**

Les très jeunes et les enfants devraient s'abstenir de jouer au soleil à l'extérieur entre 11:00 et 15:00. Assurez-vous que l'horaire à la garderie ou à l'école les garde à l'intérieur le plus possible durant ces heures. Prévoyez les activités sportives ou autres activités en des temps plus sécuritaires soit plutôt le matin ou plus tard l'après-midi.

### **Les vêtements sont aussi importants**

Encouragez les enfants à se protéger d'eux-mêmes contre le soleil. On doit s'assurer que ceux-ci ont des vêtements appropriés. Les tissus non transparents offrent une protection naturelle contre le soleil. Si on peut voir à travers le matériel, alors les rayons U.V. passent facilement à travers. On conseille une chemise à manche longue et des pantalons longs pour protéger la peau sensible. On recommande aussi un chapeau à large rebord: éviter les simples casquettes qui ne protègent pas les oreilles ou l'arrière du cou.

## L'importance d'un écran solaire

Les dermatologues recommandent fortement, si vous avez à être à l'extérieur et au soleil, d'utiliser une crème avec un FPS (facteur de protection solaire) de 15 pour vous protéger contre les rayons U.V.

Pour obtenir de meilleurs résultats, on devrait appliquer la crème 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil afin qu'elle soit bien absorbée par la peau et qu'elle soit un peu plus difficile à s'enlever au frottement ou dans l'eau. Appliquer la crème généreusement, selon les instructions, et en remettre aux deux heures environ.

Lorsque les enfants portent un maillot de bain, on doit s'assurer que la crème solaire est appliquée partout sous les bords du maillot pour protéger les endroits sensibles comme le haut du dos et la poitrine. Portez une attention particulière au-dessus des pieds et à l'arrière des genoux. Soyez prudent quand vous appliquez les crèmes solaires près des yeux: ces produits peuvent irriter, alors il ne faut pas aller trop près des paupières.

On ne devrait pas exposer les bébés de moins d'un an au soleil intense et direct (c'est-à-dire au milieu de la journée). On ne doit JAMAIS utiliser de crème solaire sur les enfants de moins de 6 mois.

## Et les verres solaires?

Les mêmes rayons UV qui endommagent la peau vont aussi causer des dommages aux yeux, et les enfants et les jeunes bébés sont particulièrement susceptibles à ce genre de dommages. Les normes pour les verres solaires se sont améliorées grandement depuis quelques années et sensiblement toutes les marques sont efficaces à absorber ou réfléchir les rayons U.V. Il faut rechercher les étiquettes qui affirment que les verres bloquent au moins 90 % des U.V.-A et 95 % des U.V.-B. Lors de l'achat de verres solaires, il faut s'assurer qu'ils couvrent bien les yeux et les montures arrondies qui protègent bien du côté des tempes sont à conseiller.

## Autres dangers

Il faut être encore plus prudent avec les enfants qui ont une peau pâle ou qui ont les cheveux blonds ou roux. Leur peau brûle plus facilement et ils sont donc plus à risque de développer un cancer de la peau plus tard.

(Les recherches indiquent que plusieurs coups de soleil sévères lors de l'enfance augmentent définitivement les chances d'un individu d'avoir un mélanome, la forme la plus dangereuse de cancer de la peau).

La plupart des rayons U.V. dommageables pénètrent les nuages et le brouillard. Il faut donc protéger les enfants même si la journée est nuageuse et qu'il ne fait pas excessivement chaud.

Les rayons du soleil se reflètent sur plusieurs surfaces autour de nous. La neige transmet directement jusqu'à 80 % des rayons U.V. Le ciment, le sable et l'eau transmettent jusqu'à 20 % des rayons. Alors que les enfants font du ski, nagent ou jouent simplement à l'extérieur, ils doivent se protéger toujours.

Les scientifiques estiment que plus de la moitié de notre exposition aux rayons UV a lieu vers l'âge de 18 ans. Les yeux des enfants sont aussi plus à risque car leurs lentilles dans l'œil bloquent moins les rayons ultraviolets.