

Protection solaire

Informations générales	<ul style="list-style-type: none">• La peau du bébé est très fine et brûle facilement• Lors de l'exposition au soleil, l'enfant est à risque de perdre des liquides organiques et de souffrir de déshydratation• La peau de l'enfant peut être brûlée par le soleil ou des surfaces chaudes (l'asphalte, les glissoires, les portes de voiture)• Le sable reflète 20 % des rayons du soleil et la neige 80 % même si l'enfant est à l'ombre• Les rayons UVB, les rayons les plus intenses sont plus présents de 10h à 14h• Les rayons UVA sont présents dès le lever du soleil jusqu'au coucher et traverse les nuages
Mesures à prendre	<ul style="list-style-type: none">• Il est préférable de faire les longues promenades tôt le matin ou en fin d'après-midi. Dans la mesure du possible, évitez de passer de longs moments à l'extérieur avec un nourrisson entre 11 h et 14 h, particulièrement vers midi• Assurez-vous que les aires de jeux à l'extérieur sont en partie à l'ombre• À l'arrivée du printemps, habituez l'enfant en augmentant graduellement l'exposition au soleil• L'enfant doit porter un chapeau et des vêtements amples de coton dense qui couvrent les bras et les jambes pour protéger la peau du soleil• Au cours de la première année de vie, protégez les bébés du soleil direct en les gardant à l'ombre avec la capote de la poussette ou auvent, sous le parasol ou à un endroit très ombragé• Ne jamais laisser l'enfant jouer avec des loupes ou des miroirs qui réfléchiraient les rayons solaires

Avant 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Une lotion solaire pourrait causer une réaction allergique • Le bébé peut se frotter les yeux ou manger la crème solaire
Après 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquez une petite quantité d'écran solaire sur les parties de la peau non protégées par les vêtements, comme le visage et le revers de la main. Évitez d'en appliquer près de la bouche et des yeux. Si un bébé se frotte les yeux avec de l'écran solaire, pas de panique : un écran solaire ne cause pas la cécité, même s'il peut provoquer un peu de picotement • Optez pour un écran solaire pour enfants à large spectre (qui protège contre les UVA et les UVB) FPS 30. Testez toujours une petite quantité d'écran solaire sur l'intérieur du bras du nourrisson avant d'en appliquer partout. Une réaction peut survenir jusqu'à 48 heures plus tard • Appliquez la crème solaire 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil • N'oubliez pas les parties les plus sensibles comme le nez, les oreilles et le dessus des pieds • Réappliquez de la crème solaire après la baignade ou si l'enfant transpire • Encouragez l'enfant à boire beaucoup d'eau pour remplacer les liquides organiques évaporés par la chaleur
Protection des yeux	<ul style="list-style-type: none"> • Les rayons UV du soleil sont dangereux pour les yeux, qu'ils proviennent directement du soleil ou qu'ils soient réfléchis par le sable, l'eau ou neige • Leur intensité peut être diminuée par : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La fermeture naturelle de la pupille ▪ Le port d'un chapeau à large bord ou d'une casquette ▪ Le port de lunettes de protection de qualité munies d'une surface anti-égratignure, qui doit bloquer les rayons UV (mention UV 400) ▪ Évitez les lunettes de mauvaise qualité, elles sont pires pour les yeux de votre enfant que de ne pas avoir de lunettes du tout
Consultez un professionnel	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquez sans tarder avec le médecin si un bébé de moins d'un an a attrapé un coup de soleil. Un gros coup de soleil pour un bébé, c'est une urgence médicale • Consultez un optométriste, si votre enfant ne peut tolérer la lumière du soleil, même indirecte, ou si ces yeux pleurent dès qu'il est à l'extérieur

Tiré : Du mieux vivre avec notre enfant et de l'ABCdaire
Adapté par : Isabelle Lajoie, Infirmière clinicienne