

## **Photoprotection des enfants : conseils aux parents : les 11 commandements**

1 : Sortir en dehors des heures à risque : limiter la durée d'exposition au soleil surtout entre 10 h et 16 h, utiliser les zones ombragées.

2 : Se méfier de l'exposition solaire indirecte : neige, eau, sable etc....

3 : La protection solaire est nécessaire dans toutes les activités de plein air (promenade, vélo, aire de jeu etc...), pas seulement à la plage, la piscine ou en période estivale.

4 : Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

5 : Le vêtement est le moyen de protection solaire le plus efficace : porter des tee shirts ou des chemises à col et à manches longues, des shorts longs, des jupes longues ou pantalons longs, de couleur foncée et de tissage serré, un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil enveloppantes avec une bonne protection anti-UVA et UVB.

6 : A la plage utiliser des vêtements anti-UV adaptés aux enfants et protégeant le cou, les épaules, les  $\frac{3}{4}$  des bras, et le bas du corps jusqu'aux genoux. Ne jamais laisser l'enfant nu ou torse nu à la plage.

7 : Les produits de protection solaire (crèmes solaires) sont à réserver aux zones du corps ne pouvant pas être protégés par les vêtements. Chez l'enfant, choisir un produit résistant à l'eau, de haute protection, filtre ou écran minéral et l'appliquer en couche épaisse 15 à 30 minutes avant le début de l'exposition, 15 à 30 après le début de l'exposition solaire et le renouveler régulièrement (au minimum toutes les 2 heures). Après chaque baignade, il est nécessaire de sécher l'enfant, de remettre sa protection vestimentaire et d'appliquer de nouveau la crème solaire sur les zones découvertes.

8 : Les crèmes solaires ne doivent pas permettre d'augmenter la durée d'exposition solaire.

9 : Il n'existe pas de « bronzage en sécurité », même chez les utilisateurs de crèmes solaires, en particulier chez les enfants.

10 : L'exposition solaire et les coups de soleil pendant l'enfance favorisent l'apparition des grains de beauté chez l'enfant et des cancers de la peau à l'âge adulte.

11 : Les parents doivent donner l'exemple aux enfants