

☀️ Profiter de l'été en toute sécurité

Protection solaire chez les enfants

La peau des enfants est particulièrement sensible et a besoin d'une bonne protection contre les rayons UV en été.

02



Ombre

- @ Éviter autant que possible le soleil direct entre 11 h et 15 h.
- @ Prévoir les activités à l'extérieur plutôt le matin ou en fin d'après-midi.
- @ Garder les bébés et les jeunes enfants autant que possible à l'ombre.



Vêtements

- @ Porter un chapeau de soleil avec protection de la nuque.
- @ Couvrir les épaules avec un t-shirt ou un t-shirt anti-UV.
- @ Utiliser des vêtements anti-UV pour la baignade.
- @ Porter des lunettes de soleil avec protection UV.



Crème solaire

- @ Utiliser une crème solaire avec un indice de protection SPF 50.
- @ Veiller à une protection contre les UVA et les UVB.
- @ Appliquer généreusement.
- @ Appliquer avant de sortir.
- @ Renouveler l'application après la baignade, après avoir transpiré ou après s'être essuyé.



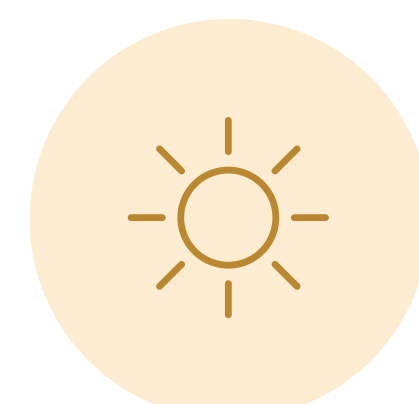
Particulièrement important chez les bébés

- @ Ne pas exposer les bébés de moins d'un an au soleil direct.
- @ L'ombre et les vêtements sont la protection la plus importante.
- @ Appliquer de la crème solaire sur la peau non couverte, même à l'ombre.



Attention

Les rayons UV agissent aussi lorsque le ciel est nuageux. L'eau, le sable et la montagne renforcent encore l'exposition au soleil.



Que faire en cas de coup de soleil ?

Coup de soleil léger

- @ Sortir immédiatement du soleil.
- @ Rafraîchir la peau avec une température de 15-20 °C, pas glacée.
- @ Faire boire suffisamment.
- @ Éviter toute nouvelle exposition au soleil.



Faire évaluer médicalement en cas de :

- @ bébé de moins de 1 an
- @ formation de cloques
- @ douleurs importantes
- @ fièvre, vomissements ou grande fatigue
- @ coup de soleil étendu



À retenir

Ombre – Vêtements – Crème solaire – Boire