



Sécurité au soleil

Les enfants

Les enfants au soleil

- Plus de la moitié des enfants ontariens passent au moins deux heures par jour au soleil pendant l'été.
- Les yeux des enfants ont de grandes pupilles et un cristallin clair, ce qui permet la pénétration d'une grande quantité de lumière du soleil.
- Les rayons UV peuvent endommager les yeux à toute heure de la journée et pendant toute l'année, même par temps nuageux.

L'exposition aux rayons UV peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des dommages à la peau
- un coup de soleil
- des cataractes
- des brûlures de la rétine
- des lésions aux yeux

Les enfants sont dehors quand les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.

Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux

- 1 Moment de la journée :** Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.
- 2 Ombre :** Cherchez l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol ou d'une tente anti-UV. Gardez les bébés de moins de 1 an hors de la lumière directe du soleil.
- 3 Couvrez-vous :** Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV ainsi qu'un chapeau à large bord ou une casquette avec des rabats qui protègent le reste de la tête, la nuque et les oreilles.

À éviter

- Les enfants et les adolescents devraient éviter le bronzage et les coups de soleil.
- N'exposez pas les enfants aux rayons UV pour satisfaire leurs besoins en vitamine D. Mettez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.

- 4 Écran solaire :** Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après que l'enfant s'est baigné, a transpiré ou s'est essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire. On peut appliquer de l'écran solaire aux bébés de plus de 6 mois en évitant d'en mettre près de la bouche et des yeux.
- 5 Lunettes de soleil :** Portez des lunettes de soleil bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV. Les lunettes pour enfants ou pour bébés devraient être incassables.