

SOIS UN
SUPER-HEROS

face au

SOLEIL





INTRODUCTION

Présent toute l'année, c'est surtout au printemps et en été que le soleil montre vraiment le bout de son nez. S'il apporte beaucoup de bienfaits pour la santé, il faut aussi y faire très attention. Il peut être dangereux si on ne se protège pas assez.

Cette brochure offre des conseils utiles et rappelle quelques règles élémentaires de prudence pour que votre enfant puisse en profiter en toute sécurité.

LES BIENFAITS

La lumière du soleil permet à la peau de fabriquer de la vitamine D. Cette vitamine D est indispensable **pour avoir des os solides**. Elle fixe le calcium sur les os !

La lumière a des **effets positifs sur le moral**. Il n'est pas nécessaire de s'exposer longtemps au soleil pour en retirer les bénéfices.



LES DANGERS

Les coups de soleil :

Les enfants ont une peau plus fine et plus sensible que celle des adultes. Ils sont plus vulnérables au soleil.

Exposée sans protection et/ou trop longtemps, leur peau **est brûlée plus rapidement par le soleil**. Elle est rougie et douloureuse. Comme une sensation de brûlure ou de feu.

Sur le long terme, s'exposer au soleil sans se protéger entraîne un **vieillessement précoce de la peau**. Mais cela peut également provoquer des cancers de la peau (mélanome). Les **coups de soleil augmentent le risque de cancer de la peau, surtout avant 6 ans**.

L'insolation est un excès de chaleur qui fait monter la température du corps.

L'enfant souffre de maux de tête, de nausées, de vomissements éventuels, ou d'évanouissement.





LES PRÉCAUTIONS

Pour profiter des bienfaits du soleil en évitant ses dangers, ce n'est pas compliqué !

Voici les incontournables à respecter dès que le soleil montre le bout de son nez :

- **Mettre votre enfant à l'ombre.**
- **Appliquer de la crème solaire indice 50 à renouveler toutes les 2 heures.**
- **Lui enfiler un costume de «super-héros» : lunettes, t-shirt, casquette ou chapeau.**
- **Lui proposer régulièrement de l'eau fraîche.**
- **Eviter l'exposition en plein soleil entre 12h et 16h.**

Avec ces protections appropriées, votre enfant peut jouer, faire du vélo, se promener, jardiner, ... Pour sa santé, n'oubliez pas de mettre de la crème à votre enfant le matin avant d'aller à l'école et de prévoir une casquette ou un chapeau pour la journée, un t-shirt est conseillé en permanence en dessous de 6 ans.

En cas de forte chaleur, adaptez l'activité physique de votre enfant et ne le laissez pas dans la voiture en plein soleil.

Enfin, sachez que le sable, l'eau et la neige augmentent l'intensité des rayons de soleil, redoublons de prudence !

LES SOINS

Si malgré ces précautions, votre enfant a un coup de soleil ou une insolation, quels sont les premiers gestes pour le soigner ?

Votre enfant a un coup de soleil :

- Mettre de l'eau froide/tiède sur la rougeur.
- Appliquer une crème après-solaire adéquate ou une crème pour les brûlures.
- Protéger la zone de toute exposition au soleil et le laisser à l'ombre.
- Si la peau forme des cloques (boules d'eau), surtout ne les percer pas et contacter un médecin.



Votre enfant a une insolation :

- Asseoir votre enfant à l'ombre.
- Lui faire boire de l'eau par petite quantité et éviter de lui donner à manger dans un premier temps.
- Placer un drap froid sur son front.
- Ne plus l'exposer au soleil.
- Le laisser se reposer le temps nécessaire, dans un endroit frais et calme.
- Contacter le médecin s'il fait de la température (au-dessus de 38°C).

Le médecin reste votre premier interlocuteur quand il s'agit de la santé de votre enfant, n'hésitez pas à le contacter !

À TOI DE JOUER!

Entoure les objets que tu dois prendre avec toi pour devenir un super héros face au soleil



COLORIAGE

Dessine ton costume de super-héros.



Coordonnées :