

Bébé au soleil

On démêle le Vrai du Faux

Les rayons du soleil sont vraiment dangereux pour nos enfants. Pour leur assurer cet été une protection optimale, on révise nos connaissances.

Un petit coup de soleil de temps en temps, ce n'est pas grave!

FAUX. Un coup de soleil n'est jamais anodin, c'est une brûlure du 1^{er} degré! De plus, la peau de l'enfant, beaucoup plus fine que la nôtre, est très vulnérable aux effets cancérogènes des rayons ultraviolets (UV). Ces coups de soleil attrapés dans la petite enfance, d'autant plus lorsqu'ils sont fréquents et/ou forts, augmentent donc le risque pour nos petits de développer, à l'âge adulte, un mélanome (cancer de la peau).

LES EXPERTS



Clémentine Testuz
INFIRMIÈRE
PUERICULTRICE,
CONSULTANTE
en périnatalité & petite
enfance
www.clementine-puericultrice.fr



Pierre Césarini
DIRECTEUR
de l'association
Sécurité Soleil
www.soleilinfo.fr
la-securite-soleil.fr

Dans l'eau, nos baigneurs sont protégés du soleil

FAUX. Les rayons du soleil ne sont vraiment stoppés que plusieurs mètres sous l'eau. Mais surtout, à la piscine ou à la mer, l'eau fraîche nous fait oublier que le soleil continue à briller et à brûler! De plus, en particulier lorsqu'il y a de l'écume, l'eau réfléchit beaucoup et augmente significativement la quantité d'UV reçue par la peau. Nos nageurs en herbe, dans l'eau, ne sont donc pas à l'abri!

La bonne attitude

À la mer, à la montagne, à la campagne, tant que bébé a moins d'un an, on évite de le mettre directement au soleil. Seuls l'ombre du parasol (et encore...), de l'arbre, de l'ombrelle ou du pare-soleil de la poussette, des vêtements légers et amples, chapeau compris, pourront le protéger. Plus difficile de retenir sous le parasol un petit de 18 mois? Alors, en plus du combo « capeline à larges bords/casquette à visière avec protection de la nuque, T-shirt et crème solaire », on choisit ses heures de plage: avant 12 h et après 16 h, quand le soleil n'est pas à son zénith et que notre ombre est la plus courte. Entre-temps, on opte pour des jeux en intérieur, des balades en forêt, la piscine couverte, la bibliothèque, la visite d'un musée...

La bonne attitude

Pendant le bain, chapeau et maillot anti-UV sont de rigueur pour les plus jeunes. Après le bain, on leur enfle un T-shirt sec et on badigeonne de crème solaire les zones exposées.



En cas d'ensoleillement, il faut hydrater fréquemment son enfant

VRAI. Lorsqu'il fait chaud, les pertes en eau de notre enfant sont plus importantes. Pour lui éviter un coup de chaleur, on l'hydrate.

La bonne attitude

On le fait boire très régulièrement. Soit on le fait têter, soit boire de l'eau à température ambiante en petites quantités. Trop fraîche, elle lui donnerait mal au ventre. On évite les jus sucrés et les sodas qui ne désaltèrent pas. S'il fait vraiment très chaud, on douche bébé plusieurs fois dans la journée pour le rafraîchir.

Sous un parasol, les UV passent

VRAI. Le parasol protège des rayons directs mais laisse passer les rayons indirects, ceux qui, lorsqu'ils arrivent sur le sable ou l'eau, rebondissent et nous touchent. Cette réverbération est de 15 à 20 % sur le sable, et 20 à 30 % sur l'eau.

La bonne attitude

Même sous le parasol, notre petit vacancier doit être protégé d'un chapeau, d'une chemisette et d'une crème solaire sur les parties découvertes de son corps. Pour optimiser l'aspect protecteur, on choisit un grand parasol que l'on plante le plus bas possible.

Ses yeux sont hypersensibles au soleil.

VRAI. Les yeux des enfants sont beaucoup plus perméables à la lumière que ceux des adultes, car leur pupille est plus large et les tissus moins riches en pigments. À la suite d'une trop forte exposition au soleil, notre enfant peut donc avoir une inflammation des yeux (une kératite) ou, plus grave, une ophtalmie ou "coup de soleil des yeux".

La bonne attitude

On opte pour un modèle CE, catégorie 3 ou 4, à trouver dans les magasins de puériculture, les pharmacies, chez les opticiens. Ces lunettes doivent être enveloppantes pour bien protéger les yeux des rayons qui arrivent par les côtés, être équipées, pour les plus petits, d'un bandeau élastique afin de les maintenir sur son visage. Si on les lui met lorsqu'il a le soleil dans les yeux, il comprendra instinctivement l'intérêt de les avoir sur le nez!



PHOTOLIA/GETTY IMAGES



NOS KIDS À LA LOUPE / ON LES PROTÈGE

Une bonne crème solaire c'est un peu comme un écran total

FAUX. Aucun produit solaire n'arrête totalement les UV. Mais il doit être anti-UVA/UVB et avoir un FPS 50+ (facteur de protection solaire). On choisit une catégorie pédiatrique, en crème plutôt qu'en spray, (car la texture plus liquide de celui-ci ne permet pas d'en appliquer suffisamment et des nanoparticules peuvent pénétrer dans les voies respiratoires lors de la vaporisation). On privilégie les écrans minéraux : ils sont non allergisants et laissent un film sur la peau qui renvoie les UV.

La bonne attitude

On ne recycle pas le tube de l'année dernière, on renouvelle l'application toutes les deux heures au minimum et après le bain, sans oublier les oreilles, la nuque, les épaules, le dessus des pieds et les petits mollets.



Si bébé est bronzé, il ne peut plus attraper de coups de soleil

FAUX. Si le bronzage forme effectivement un bouclier contre les UVB, donc contre les coups de soleil, il n'empêche pas les UVA de continuer à traverser la peau de notre enfant.

La bonne attitude

On continue à crémé nos loulous, même s'ils ont la peau mate ou s'ils sont déjà un peu bronzés.

S'il y a des nuages, bébé ne risque rien!

VRAI ET FAUX. Lorsque le "ciel est bas", que les nuages sont épais et sombres, pas la peine de s'inquiéter, plus des 3/4 des rayons sont absorbés par les nuages et n'atteignent pas le sol. À l'inverse, on se méfie d'un ciel juste voilé, qui nous fait parfois plisser les yeux, car malgré l'impression de sécurité (il fait moins chaud, la luminosité est atténuée), le rayonnement UV peut être très élevé sans que l'on s'en aperçoive.

La bonne attitude

Même si le soleil se cache derrière les nuages, on pense à protéger leur peau, mais aussi leurs yeux!

La tente anti-UV, une super protection, mais attention au coup de chaud!

Pour Clémentine Testuz, « une petite tente de plage anti-UV, fournie avec son tapis de sol, permettra à bébé d'être à l'abri du soleil, du bruit et du sable. Mais attention à ne pas l'y laisser sans surveillance ni trop longtemps car

cet ilot d'ombre peut rapidement devenir une étuve si la température extérieure est élevée. Elle est surtout utile pour y donner un biberon, allaiter ou faire goûter nos jeunes enfants, loin de l'agitation de la plage. »

ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

Shopping



Lunettes de soleil super protectrices

Des montures incassables, des verres de catégories 3 et 4 (norme CE-UV 40) et des branches ajustables à 360° qui s'adaptent aux morphologies des enfants pour un maintien optimal.

Beaobis: 35 €, pharmacies et magasins de puériculture



T-shirt anti-UV manches longues

Idéal pour protéger les bébés du soleil pendant leurs activités aquatiques et balnéaires. 20 €, du 6 mois au 5 ans. UPF 50+. Nabapi, decathlon.fr



Réflexe Solaire 50+, Dès 6 mois, enfants, adultes, femmes enceintes

Avec le filtre TriAsorB™, cette crème répond aux exigences de protection les plus élevées.

Avis: 20,50 €, 30 ml. Pharmacies et para.



Un chapeau pour protéger la tête et la nuque de bébé

Indispensable, un chapeau tout doux, 100% coton, made in France. Petit amour. Chamoye. 0-6, 6-12 et 12-24 mois. 27 €. chamoye.com