



PROTÉGEZ VOTRE ENFANT DU SOLEIL

Le soleil peut être dangereux pour les enfants. Trop de soleil sans protection peut provoquer des cancers de la peau à l'âge adulte.



Les bons réflexes à adopter au soleil

- ~ Pas d'exposition directe au soleil **avant l'âge de 3 ans** !
- ~ Porter vêtements anti-UV, chapeau à larges bords, lunettes de soleil
- ~ Appliquer une **crème solaire** sur les zones non couvertes (sans oublier le dessus des oreilles, l'arrière du cou, le dessus des pieds, derrière les genoux) et en couche épaisse
- ~ Appliquer la crème **30 minutes** avant l'exposition
- ~ Répéter l'application de la crème **toutes les 2h** et après la baignade (même si votre soin solaire est waterproof)
- ~ **PAS** d'exposition aux heures les plus chaudes, de 11h à 16h (si mon ombre est plus petite que moi, je ne m'expose pas)
- ~ Respecter les consignes même quand il fait nuageux, jusqu'à 80% des rayons UV du soleil atteignent la Terre
- ~ Même sous un parasol ou à l'ombre, il faut se protéger car les rayons UV sont réverbérés

Quelle crème solaire choisir ?

- Crème à large spectre = qui protège contre les 2 types de rayons solaires causant des dommages à la peau, les UVA et les UVB
- Très haute protection : SPF 50+
- Privilégier les crèmes plutôt que les sprays
- Utilisable maximum 12 mois après ouverture du flacon



Les crèmes solaires sont-elles sûres ?

Tous les ingrédients de protection solaire sont des produits chimiques. Il existe deux types de filtres solaires.

Filtres chimiques

Ils absorbent les rayons UVA et UVB et les convertissent en chaleur. On évitera ceux qui contiennent de l'homosalate ou de l'octocrylène, perturbateurs endocriniens reconnus.

Ecrans minéraux

Ils réfléchissent les rayons. A base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane, ils sont souvent moins irritants que certains filtres chimiques mais ils peuvent contenir de très petites particules (nanoparticules), ayant potentiellement des effets perturbateurs endocriniens.

Les 2 types de filtres ont malheureusement un impact sur l'environnement.

Attention aussi aux notes des applications (Yuka, INCI beauty...) qui n'analysent pas, par exemple, si la protection UVA/UVB promise est atteinte.

La première protection à envisager est toujours de minimiser l'exposition solaire et de porter vêtements et chapeaux !

INFOS ET CONSEILS

Consultations de dermatologie pédiatrique

- ~ Clinique CHC MontLégia : 04 355 50 20
- ~ Clinique CHC Hermalle : 04 374 70 79