

# protection solaire

## La meilleure protection solaire pour votre enfant reste l'ombre !

### L'enfant de 0 à 1 an

- Si vous allaitez, vous pouvez le faire plus fréquemment.
- Si vous n'allaitez pas, proposez régulièrement de l'eau
- Votre bébé appréciera d'être à l'intérieur et dans tous les cas à l'ombre entre 11h et 15h
- Afin de le protéger efficacement, mettez-lui un chapeau à large bord, un body ou un T-shirt, un pantalon léger et des lunettes de soleil
- Une exposition directe au soleil est déconseillée: gardez votre bébé à l'ombre (lors de la promenade également)
- Soyez attentifs à ce que votre enfant ait suffisamment d'air dans la poussette. Il est déconseillé de la couvrir complètement avec un linge car cela augmente la température



### L'enfant de 1 à 6 ans



- Proposez régulièrement à boire, de l'eau de préférence
- Évitez les heures chaudes entre 11h et 15h, ou, plus simple: « File sous le parasol dès que ton ombre est plus petite que toi ! »
- Mettez à votre enfant un chapeau à large bord, des lunettes et des habits protecteurs anti-UV
- En privilégiant l'ombre, vous préviendrez les coups de soleil
- Appliquez généreusement de la crème solaire sur les parties du corps non couvertes, si possible deux fois de suite, avec un produit adapté à son âge, comportant un filtre minéral (protection physique), ayant un indice de protection minimal de 30, contre les UVA et UVB.
- Protégez particulièrement les lèvres, les oreilles, le nez et le dessus des pieds.
- Renouvelez l'application après la baignade même s'il s'agit d'un produit résistant à l'eau



## Pour vos parents

- Montrez l'exemple
- Respectez également les conseils que vous donnez à votre enfant
- Surveillez les modifications éventuelles de votre peau et faites-les contrôler par un médecin

Pour la santé et le bon développement de votre enfant, il est important de sortir régulièrement en plein air.

La peau et les yeux de l'enfant sont très sensibles, il est essentiel de les protéger du soleil



## Important

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture
- Évitez les coups de soleil
- Restez à l'ombre le plus souvent possible
- Utilisez une crème solaire adaptée à l'âge de l'enfant
- Évitez d'utiliser une crème solaire au-delà de 12 mois après l'ouverture du tube

[centrereference.ipe@avasad.ch](mailto:centrereference.ipe@avasad.ch)

novembre 2022

