



la fiche conseil

bébé au soleil



A la mer, à la montagne ou à la campagne – bébé doit rester protégé du soleil de la tête aux pieds ! Les bons gestes à adopter dès sa naissance.

Comment le corps réagit

Les consignes de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) sont claires : pas d'exposition avant l'âge de 2 ans. En effet, la peau des enfants, fragile et immature, est particulièrement sensible aux rayons UV (ultraviolets). Lorsqu'elle n'est pas suffisamment protégée – les rayons UV passent même à travers les nuages – la peau s'enflamme. Rouge et douloureuse au toucher, elle laisse parfois apparaître des cloques et des bulles. Attention, un coup de soleil peut s'avérer fatal chez un enfant : dans ce cas, consultez un médecin sans attendre.

Ce que l'on peut changer

Les coups de soleil ne représentent pas l'unique facteur de risque des cancers de la peau mais le seul que nous pouvons influencer par notre comportement. Les facteurs de risques sont liés aux antécédents familiaux d'un individu, au nombre et au type de grains de beauté, à son type de peau et, finalement, à ses comportements au soleil. Une récente étude démontre que le danger provient surtout des coups de soleil forts avec bulles et cloques. En revanche, les effets néfastes de l'exposition aux rayons UV s'additionnent avec le temps : il est donc impératif de prendre conscience des risques à long terme et de réduire l'exposition.

Ce que vous pouvez faire

- **Évitez** au maximum d'exposer votre enfant au soleil, mettez-le à l'ombre et protégez-le avec des vêtements couvrants (anti-UV si possible) et un chapeau.
- **Appliquez** une crème solaire adaptée à la peau des bébés sur les parties non couvertes (visage, oreilles, mains, pieds). Demandez conseil à votre pharmacien.
- **Les yeux aussi** : jusqu'à l'âge de 12 ans, le cristallin n'est pas complètement formé et laisse passer 75 % des UV environ. Protégez les yeux de votre enfant grâce à des lunettes certifiées CE avec degré de protection de 0 à 4, selon la réglementation européenne.
- **À lire** : « Protection solaire », brochure éditée par la Ligue suisse contre le cancer, www.ligue-cancer.ch (voir boutique). Dépliant pratique de l'OFSP « Protection solaire pour les bébés, petits enfants et enfants », www.uv-index.ch.

Le conseil plus

Attention au coup de chaleur : chez le tout-petit, il peut survenir très rapidement avec parfois des conséquences mortelles. Un bébé ne sait pas réclamer à boire s'il a soif : proposez-lui régulièrement un peu d'eau. Si malgré vos précautions votre enfant présente des symptômes d'insolation (vomissements, apathie, pouls rapide...), appelez les secours. Avant leur arrivée, placez votre enfant dans un endroit frais, donnez-lui à boire et appliquez une serviette fraîche et humide sur sa tête.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

