



sécurité solaire

VIVRE AVEC LE SOLEIL

Infos-conseils à partager avec votre enfant pour éviter les mauvais coups de soleil

1. Observe ton ombre

Si ton ombre est plus courte que toi, ne t'expose pas ou bien protège-toi. Lorsque le Soleil est haut dans le ciel et que les ombres sont courtes, entre 12 heures et 16 heures (heure légale d'été en France métropolitaine), il y a beaucoup de rayons ultra-violet (UV).

2. Observe ton environnement

Les surfaces claires et brillantes, comme la neige, l'eau, le sable, le bitume, augmentent fortement la quantité de rayons ultra-violet (UV) reçue par la peau et par les yeux.

3. Tiens compte de la météo

Le vent et les nuages peuvent cacher le soleil et ainsi diminuer la sensation de chaleur, surtout au bord de la mer ou en montagne. Mais les rayons ultra-violet (UV) qui ne chauffent pas et qu'on ne voit pas, atteignent quand même ton corps et brûlent ta peau et tes yeux.

4. Protège ta peau du soleil

Pour te protéger choisis ta panoplie !

- un grand parasol,
- un chapeau à bords larges,
- des lunettes de soleil (enveloppantes, catégorie 3 ou 4 - CE : conformité européenne),
- des vêtements couvrants (facteur de protection UPF 40 ou plus en cas de longues ou d'intenses expositions),
- une crème solaire (facteur de protection solaire FPS 25 ou plus), appliquée soigneusement au moins toutes les deux heures sur les zones exposées, pour se protéger et non pour s'exposer plus.

Et une fois bronzé, continue de te protéger. Cela permet de garder son bronzage plus longtemps et de limiter les dégâts du soleil.

5. Protège-toi-même quand tu bouges et tu joues

Pense à te protéger, même si tu ne fais pas le lézard sur la plage comme les grands. Les activités extérieures de jeux ou la pratique de sports de plein air peuvent nécessiter une protection solaire.

6. Mange équilibré, mange de tout

Une bonne alimentation peut aider d'une part la peau à se défendre, d'autre part à prévenir certaines allergies mais ne dispense pas de se protéger.

7. Fais passer le message

Protège particulièrement les bébés et les autres enfants. Montre leur l'exemple : leur peau et leurs yeux sont plus sensibles que ceux des adultes.

8. Les UV, qui sont-ils ?

Les rayons du soleil ont du tempérament : ils sont variés mais ils ont tous la même origine (le soleil). Ils ne se ressemblent pas ! Certains sont capricieux, d'autres montrent les dents, d'autres sont beaux et mystérieux.

Parmi eux :

- des rayons **infra-rouges** invisibles et qui chauffent,
- des rayons de lumière, visibles, qui procurent l'éclairage du jour et font apparaître les couleurs,
- des rayons **ultra-violets** (UV) qui ne chauffent pas, sont bons pour l'organisme à petite dose et dangereux si on en reçoit beaucoup.¹

Les rayons ultra-violets (UV) font partie des rayons émis par le soleil. On ne les voit pas, on ne les sent pas. Ce sont des petits rusés qui provoquent des coups de soleil sans que l'on s'en rende compte. Ils abîment même la peau et les yeux.¹

Pour en savoir plus : <http://www.soleil.info>

¹. D'après *Le soleil à petits pas* de Michèle Mira Pons, collection Actes Sud Junior.