

protection solaire

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

L'enfant de 0 à 1 an

- Pensez à allaiter plus fréquemment ou proposez régulièrement de l'eau car le risque de déshydratation est plus important chez les tout-petits



- Votre bébé appréciera d'être au frais 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, ne pas la couvrir avec un linge épais ou sombre



L'enfant de 1 à 6 ans



- Proposez régulièrement à boire, de l'eau de préférence

- Evitez 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, si possible deux fois de suite, avant toute exposition 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.

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

juillet 2018