



Mot de l'infirmière

Les enfants et les effets du soleil

C'est bien connu, les enfants adorent jouer dehors et encore plus par temps chaud et ensoleillé! Le plein air est grandement bénéfique pour leur santé physique et mentale, cependant l'exposition aux rayons ultraviolets (UV), sans protections adéquates, n'est pas sans risques pour leur santé. La prévention demeure très importante...

Il est recommandé de:

- Utiliser une lotion solaire ayant un FPS (facteur de protection solaire) d'au moins 15. Si vous prévoyez passer la majeure partie de la journée dehors, optez plutôt pour un FPS 30. Assurez-vous que la crème choisie bloque les rayons UVA (âge/vieillesse de la peau) et les rayons UVB (brûlure/risque de cancer de la peau).
- Appliquer la lotion solaire généreusement 15 à 30 minutes avant l'exposition au soleil.
- En réappliquer toutes les deux heures et après la baignade et/ou l'exercice.
- Favoriser le port d'un chapeau à large bord ou d'une casquette ainsi que des lunettes de soleil bloquant les rayons UV, car l'eau et le sable reflètent le rayonnement UV.
- Être un modèle pour son enfant. En appliquant ces moyens de protection pour vous-mêmes, vous contribuerez à favoriser le développement et le maintien de saines habitudes de vie chez lui.

Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez consulter le site Web suivant :
Société canadienne du cancer (prévention et dépistage).

