

En résumé, quelles sont les grandes règles de protection ?

- éviter de s'exposer entre 12h00 et 16h00,
- ne pas oublier tee-shirt, chapeau et lunettes de soleil,
- appliquer régulièrement de la crème solaire,
- boire régulièrement de l'eau,
- privilégier les zones ombragées.



Contact :

Service Prévention et Promotion de la santé

22 : Pauline Le Faucheur - 02 96 75 27 51

29 : Marion Laurent - 02 98 43 52 21

35 : Perrine Le Bouffant - 02 90 01 54 02

56 : Marine Le Grogneq - 02 97 21 43 63



LES OPTICIENS MUTUALISTES
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.

BRETAGNE

www.bretagne.mutualite.fr

L'ENFANT ET LE SOLEIL



Questions et Réponses

Quels sont les principaux bienfaits du soleil ?

- favorise la fabrication de la vitamine D,
- rythme nos cycles biologiques,
- intervient dans notre équilibre psychique, le sommeil, l'humeur.

Quels sont les méfaits du soleil ?

- les insolationes,
- la déshydratation,
- les coups de soleil,
- à moyen ou long terme : cancer et problèmes de vue (DMLA, cataracte).

Quel est le mois où l'index UV (Ultraviolets) est le plus fort ?

juin et juillet

mais attention aux premières expositions (mars/avril).

A quelle heure l'index UV est-il le plus fort ?

A 14h00 en été en France métropolitaine.

Pourquoi la Bretagne est-elle la région où il y a le plus de cancers de la peau en France ?

- les bretons, prédominance de peau claire,
- proximité de la mer : réverbération des UV,
- météo (nuages, vent) qui atténue la sensation de chaleur et fait oublier les risques liés aux UV.

Les endroits les plus exposés aux UV sont :

- l'altitude,
 - les sites enneigés,
 - le bord de l'eau,
 - les étendues de sable.
- } réverbération

Les coups de soleil de l'enfance peuvent-ils être à l'origine des cancers de la peau ?

Oui

- capital soleil : à préserver au maximum car s'il est épuisé, la peau ne se protège plus contre les agressions du soleil,
- avant 3 ans : la peau de l'enfant est immature et ne peut se protéger d'elle-même.

Quelle est la meilleure protection contre le soleil ?

Eviter de s'exposer entre 12h et 16h

La panoplie solaire : tee-shirt sec ou anti-UV, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, eau, parasol/endroit ombragé.

La crème solaire est un complément, pour les parties du corps non protégées par les vêtements et le chapeau.

Un bon bronzage est une bonne protection contre les coups de soleil.

Faux

Le bronzage est une réaction de défense naturelle de la peau à l'agression du soleil. Il augmente la solidité de la peau.

Mais cette protection n'est pas parfaite ni totale. Elle n'est efficace qu'à court terme pour la prévention des coups de soleil, mais pas à long terme contre les agressions profondes de la peau.

Un enfant métis ou à la peau mate n'a pas besoin de se protéger, vrai ou faux ?

Faux

Les enfants à la peau très mate et métis ont un capital solaire assez élevé mais il reste important de les protéger : ils peuvent aussi attraper des coups de soleil et avoir des pathologies à plus long terme.

Comment bien choisir ses lunettes ?

Norme CE, catégorie 3 (ou 4 si conditions extrêmes, comme en montagne).

Comment choisir la crème la plus adaptée ?

- indice 30 à 50+, selon le type de peau,
- haute tolérance (sans parfum ni conservateur),
- à privilégier : crème avec filtre minéral, sans nanoparticules.

Autres conseils :

- à appliquer avant de s'exposer,
- renouveler l'application toutes les deux heures.

