

Votre enfant est-il «futé au soleil»?



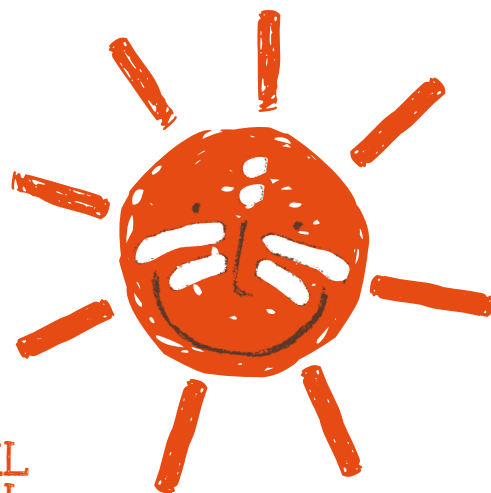
10 CONSEILS POUR APPRENDRE À VOTRE ENFANT À SE PROTÉGER DU CANCER DE LA PEAU.



## LE SOLEIL EST VITAL...

Les enfants adorent la chaleur et la lumière du soleil. La lumière est d'ailleurs indispensable pour leur santé. En effet, ce sont les rayons UV qui permettent à notre corps de fabriquer de la vitamine D et donc de développer une ossature solide.

S'ils jouent et se déplacent régulièrement à l'extérieur, les enfants reçoivent tous les UV dont ils ont besoin. Une demi-heure de lumière solaire par jour est déjà suffisante, sans nécessairement s'exposer au soleil de façon directe.



... MAIS PEUT AUSSI ÊTRE DANGEREUX SI L'ON N'Y FAIT PAS ATTENTION.

Dépasser cette demi-heure d'exposition n'apporte rien de plus qu'un vieillissement prématuré de la peau et augmente à long terme le risque de cancer de la peau. Cette maladie est de plus en plus fréquente en Belgique. Pourtant, 90 % des cas pourraient être évités en apprenant dès le plus jeune âge à se protéger correctement du soleil.

Les cancers de la peau ont **deux causes principales**, sur lesquelles vous pouvez agir :

1. LES COUPS DE SOLEIL PENDANT L'ENFANCE.

2. UN CAPITAL SOLEIL ÉPUISE. Il s'agit du nombre total d'heures de soleil que la peau peut supporter au cours de votre vie : plus vous passez de temps au soleil ou sous un banc solaire, plus vous épuisez rapidement votre capital soleil !

## UN APPRENTISSAGE POUR LA VIE

La peau des enfants est plus fine et plus sensible que celle des adultes. Les rayons UV y pénètrent donc plus facilement en profondeur et abîment ses cellules. Il faut faire encore plus attention aux enfants à la peau claire, avec des taches de rousseur, qui ont vite des coups de soleil ou bronzent moins rapidement que les autres.

Protégez vos enfants pendant le sport, les excursions ou encore les moments de jeu dans le jardin. Apprenez-leur les bons réflexes contre le cancer de la peau. Ils se protégeront ainsi durant toute leur vie et transmettront ces réflexes à leurs propres enfants.

LES ENFANTS DE 0 À 16 ANS SONT PLUS VULNÉRABLES FACE AU SOLEIL. POURTANT, ON SOUS-ESTIME ENCORE L'UTILITÉ D'UNE BONNE PROTECTION SOLAIRE.



Une initiative de la  Fondation contre le Cancer

# 10 CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE ENFANT DU SOLEIL



## CONSEIL 1: MONTREZ LE BON EXEMPLE !

## CONSEIL 2: PARLEZ-EN À L'ÉCOLE

- ▶ Demandez aux responsables qu'ils veillent à protéger votre enfant au maximum.
- ▶ Amenez de la crème solaire, une casquette ou un chapeau et des lunettes solaires à porter pendant les récréations ou les excursions.

## CONSEIL 3: VEILLEZ À CE QUE VOTRE ENFANT N'AIT PAS DE COUP DE SOLEIL

- ▶ Le risque de cancer de la peau augmente si vous avez eu plus de 5 coups de soleil durant l'enfance.

## CONSEIL 4: RESTEZ À L'OMBRE ENTRE 12 H ET 15 H

- ▶ C'est durant ces heures que le soleil est le plus intense, et l'ombre reste la meilleure protection.

**Petit truc :** tant que votre ombre est plus petite que vous, il y a un risque plus élevé de coup de soleil.



## CONSEIL 5: METTEZ À VOTRE ENFANT DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

- ▶ Un chapeau à larges bords
- ▶ Un t-shirt sec
- ▶ Des lunettes solaires avec un bon niveau de protection contre les UV



## CONSEIL 6: APPLIQUEZ À VOTRE ENFANT UNE CRÈME SOLAIRE WATERPROOF AVEC UN INDICE DE PROTECTION SPF DE MINIMUM 30

- ▶ Appliquez la crème à votre enfant ½ heure avant qu'il s'expose au soleil.
- ▶ Renouvelez l'application de la crème toutes les 2 heures.
- ▶ Utilisez suffisamment de crème.



## CONSEIL 7: ÉVITEZ D'EXPOSER LES BÉBÉS DE MOINS D'UN AN AU SOLEIL

## CONSEIL 8: NE LAISSEZ JAMAIS VOS ENFANTS UTILISER UN BANC SOLAIRE OU UNE LAMPE À BRONZER

- ▶ Les bancs solaires sont **interdits aux moins de 18 ans**. Parmi les cancérigènes, ils sont classés dans la même catégorie que la cigarette et l'amiante !

## CONSEIL 9: CONTRÔLEZ L'INDICE UV DANS LE JOURNAL OU SUR LE SITE WEB DE L'IRM

- ▶ Si cet indice est **inférieur à 3**, le risque de coup de soleil est faible et aucune protection n'est nécessaire.
- ▶ **A partir des indices UV 6 et 7**, il faut faire très attention. Ce conseil est valable pour tout le monde, mais surtout pour les enfants et les adultes à la peau claire.
- ▶ Un **indice UV égal ou supérieur à 8** est très élevé et demande donc une protection maximale.

## CONSEIL 10: ATTENTION AUX SURFACES RÉFLÉCHISSANTES COMME L'EAU, LA NEIGE, LE SABLE...

- ▶ Une protection supplémentaire sera nécessaire à la montagne ou dans les régions chaudes.

## VOUS SOUHAITEZ PLUS D'INFORMATIONS SUR LE CANCER DE LA PEAU ?

Surfez sur  
[www.cancer.be/ecole-fute-au-soleil](http://www.cancer.be/ecole-fute-au-soleil)  
ou envoyez un e-mail à  
[futeausoleil@fondationcontrecancer.be](mailto:futeausoleil@fondationcontrecancer.be).



## VOUS POUVEZ CONTRIBUER ACTIVE- MENT À PRÉVENIR LE CANCER DE LA PEAU EN DIFFUSANT LA CAMPAGNE

ou en soutenant financièrement la Fondation contre le Cancer via notre site web (rubrique « Nous aider »)

→ virement sur le compte  
**BE45 0000 0000 8989**

[ si vos dons atteignent 40 € sur l'année, vous recevrez une attestation fiscale ]

Ces organisations soutiennent nos campagnes :



Fondation contre le Cancer  
Chaussée de Louvain 479  
1030 Bruxelles  
T. 02 736 99 99 | F. 02 734 92 50  
[futeausoleil@fondationcontrecancer.be](mailto:futeausoleil@fondationcontrecancer.be)  
[www.fondationcontrecancer.be](http://www.fondationcontrecancer.be)

