

# Je protège mes enfants en bas âge du soleil et de la chaleur

**Le site du Docteur Didier VERMEULEN**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-vermeulen](http://www.docvadis.fr/didier-vermeulen)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Il est essentiel de protéger bébés et enfants des rayons du soleil et des fortes chaleurs.**

## **Comment puis-je protéger mon bébé en cas de fortes chaleurs ?**

Évitez les promenades pendant les pics de chaleur, particulièrement s'il s'agit d'un nourrisson de moins d'un an

En cas de sortie, habillez-le légèrement avec des vêtements amples, de couleur claire, sans oublier un petit chapeau.

Ne le laissez jamais seul dans une voiture ou une pièce mal ventilée, même pour une courte durée.

Emportez des quantités d'eau suffisante pour tout déplacement en voiture.

A la maison, laissez-lui seulement sa couche, particulièrement pendant son sommeil. Pas de pyjama.

Humidifiez ses vêtements, pulvérisez de l'eau sur son visage et ses membres avec un brumisateuse ou un aérosol d'eau.

Faites-lui prendre des bains au cours de la journée (les bains des bébés doivent toujours être entre 36° et 37°). Bébé se rafraîchira doucement au fur et à mesure que la température du bain baissera.

Faites-le boire régulièrement, plus souvent que d'habitude, et en plus grande quantité.

Occultez les fenêtres exposées au soleil durant la journée.

Aérez les pièces, sauf si la température extérieure est supérieure à la température intérieure.

Évitez les crèmes solaires et préférez un lait hydratant pour bébé.

## **Comment protéger les enfants plus grands ?**

Évitez tout effort intense ou activité sportive durant les pics de chaleur.

Privilégiez les sorties en dehors des heures d'ensoleillement.

Faites-les jouer dans des espaces frais ou en permanence ombragés, ou encore dans un lieu rafraîchi par une climatisation à idéalement 5° C en dessous de la température ambiante. Ne les laissez jamais jouer sous une verrière.

Donnez-leur régulièrement des douches ou des bains frais.

## **Que dois-je faire face au soleil ?**

Le soleil frappe même lorsqu'il ne fait pas chaud et même lorsqu'il y a des nuages.

Ne vous laissez pas abuser par la localisation géographique : le rayonnement solaire est aussi dangereux au Nord qu'au Sud.

Faites-leur porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large.

Utilisez abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé) ou du lait hydratant que vous renouvelerez au moins toutes les 2 heures.

Faites-leur porter des lunettes de véritable protection contre les rayons. Les seuls verres teintés en plastique ne représentent aucune protection pour leurs yeux.

La plupart des parasols empêchent l'exposition directe, mais ne sont ni des protecteurs de chaleur ni des filtres efficaces pour tous les rayons.

## **Quels signes doivent m'alerter ?**

La fièvre, surtout si elle est forte : 40° C.

La pâleur.

La somnolence.

Une agitation inhabituelle.

Une soif intense avec une perte de poids.

## **Quels réflexes dois-je avoir si l'enfant va mal ?**

Placez l'enfant dans une pièce fraîche.

Donnez-lui immédiatement et régulièrement à boire.

Faites baisser la fièvre par un bain à un ou deux degrés au-dessous de la température corporelle.

Consultez rapidement un médecin.

En cas de trouble de la conscience, de refus ou d'impossibilité de boire, de couleur anormale de la peau, de fièvre supérieure à 40° C, appelez sans tarder le Samu en composant le 15.

## **Comment choisir une crème ou un lait de protection solaire ?**

Les produits solaires donnent un indice de protection SPF (sun protection factor), soit, en français, le FPS (facteur de protection solaire). Cet indice renseigne sur l'intensité de la protection contre les UVB qui sont principalement la cause des coups de soleil et provoquent de véritables brûlures cutanées. Il y a 4 classes de protection :

- Faible protection : SPF 6 à 10.
- Protection moyenne : SPF 15 à 25.
- Haute protection : SPF 30 à 50.
- Très haute protection : SPF 50 et +.

La mention « écran total » a été supprimée depuis 2000, car il ne peut pas exister une protection à 100 %. Pour les enfants, la très haute protection est recommandée. Elle est recommandée dans la plupart des cas, notamment pour les peaux claires. Les UVA sont également nocifs puisqu'ils accélèrent le vieillissement de la peau et aggravent les effets des UVB.

Attention : n'oubliez pas qu'un produit de protection solaire a une durée de vie limitée, une fois ouvert. Cette durée est indiquée sur le flacon.

Il est essentiel de protéger bébés et enfants des rayons du soleil et des fortes chaleurs

Évitez les sorties au soleil entre 11 h et 16 h, période où les rayons solaires frappent à la verticale et sont peu filtrés par l'atmosphère. Pour les enfants, préférez les crèmes ou les laits solaires achetés en pharmacie.



*Il est essentiel de protéger bébés et enfants des rayons du soleil et des fortes chaleurs*