

La protection solaire

La meilleure protection est vestimentaire : tee-shirt (il en existe anti-UV), chapeau, short.

Ne pas oublier les lunettes de soleil (catégorie 4 chez les enfants)

Appliquer des produits solaires performants et renouveler les applications au moins toutes les 2 heures et après chaque bain même si le produit est waterproof

Le parasol

Se méfier de la fausse protection d'un ciel couvert (les nuages laissent passer 80% des UV)

Apprécier la sensibilité de chacun

Eviter l'exposition solaire entre 11h et 16h

Ne pas exposer les nourrissons de moins de 6 mois

Attention aux produits photosensibilisants

Le mécanisme de thermorégulation est encore imparfait chez le tout petit qui est davantage exposé aux risques de coup de chaleur :

Faire boire le tout petit régulièrement.

Il existe aussi des tentes anti-UV pour les enfants de moins de 3 ans.

N'oublions pas que l'exposition solaire a des effets bénéfiques mais que les radiations solaires constituent le principal facteur des cancers de la peau.