

## L'enfant et les vacances au soleil : vigilance et précautions !

Par [Docteur Flavie LAMMERTYN-PAREIN](#) | Publié le 24/05/2018 à 20:00 | Mis à jour le 24/05/2018 à 20:54

Photo : ©Creative Commons-Ben\_Kerckx



Le soleil est l'ami quotidien pour beaucoup d'adultes et d'enfants. Savoir s'approprier ses effets bénéfiques ne doit pas nous faire oublier ses effets nocifs, principalement liés à la fraction (UV) de son spectre. Le Docteur Flavie Lammertyn, Docteur en Médecine spécialisée en Médecine Pédiatrique et Materno-infantile du Centro médico de la Canyada nous donne ses astuces et ses bons conseils pour cet été !

### **Le soleil, un ami**

Les effets bénéfiques du soleil pour la santé ne sont plus à démontrer. Les rayons solaires, principalement dans le spectre UV, sont indispensables à la vie, tant chez l'enfant que chez l'adulte :

- ils sont indispensables à la synthèse de la vitamine D, elle-même nécessaire au métabolisme osseux (il faut leur proposer des traitements par voie orale Vit D3)
- leur rôle positif sur le psychisme est indéniable,
- l'effet du soleil sur la peau améliore la tolérance cutanée aux effets des UV en épaississant la couche cornée et donc en augmentant l'épaisseur de la peau à traverser par les UV et en stimulant la pigmentation adaptative (le bronzage),
- enfin, les rayonnements UV sont très utiles au traitement de nombreuses dermatoses, et il n'est pas rare de voir des enfants avec eczéma, acné ou psoriasis, bénéficier des effets favorables des vacances au soleil sur leur dermatose.

## **Le soleil, un danger**

Le soleil, via essentiellement ses rayons UV, a un effet néfaste bien démontré sur la santé : son premier effet est l'érythème actinique ou coup de soleil, qui, il est important de le rappeler, ne protège pas d'un autre coup de soleil et ne prépare pas la peau au bronzage !

A noter que c'est le principal effet nocif constaté chez l'enfant, les autres se développent chez l'adulte : cancer, photo-vieillessement, effet immunosuppresseurs, toxicité ophtalmologique, photodermatoses type urticaire solaire, lucite, hyperpigmentation cicatricielle, etc.

### **Il faut protéger "tous les enfants"**

Les enfants sont trop souvent victimes des habitus parentaux. Il a été démontré que plus les parents vont s'exposer, plus les enfants s'exposeront. Aussi, la photoprotection de l'enfant ne peut être efficace que si elle concerne la famille entière.

Le risque solaire est directement lié à "l'angle solaire". Cet angle est maximal au solstice d'été, c'est à dire en juin. Le risque est donc le même en mai qu'en juillet et en avril qu'en août ! Il est donc important de rappeler aux familles que pendant les expositions des week-ends printaniers (activités sportives, sorties en famille, etc.) la prévention solaire doit aussi être marquée !

L'incontournable : interdire toute exposition solaire avant 2-3 ans ! C'est l'âge à laquelle la peau est la plus photosensible.

La prévention solaire repose sur trois principes simples et complémentaires car aucun n'est parfait :

1. Eviter le soleil : ceci est simple, il faut préférer l'ombre et éviter les heures chaudes. Le maximum du risque solaire est autour du midi solaire, soit entre 11 h et 16 h ; 75% des UVB sont reçus pendant cette période, avec un risque de débordement solaire de plus de deux heures dans les pays du sud. Ceci n'exclut cependant pas le risque de prendre des coups de soleil avant 12h et après 16h !
2. Porter des vêtements couvrants : les vêtements représentent le meilleur moyen de se protéger du soleil. Si ces vêtements peuvent paraître contraignants pour des adultes qui souhaitent bronzer, pour des enfants, notamment en bas âge, ils ne posent pas de problèmes pratiques. Les conseils vestimentaires sont : préférer les manches longues, les pantalons/jupes longues, les vêtements labellisés "anti UV" en cas d'exposition "obligatoire", les vêtements sombres et de tissage serré, les chapeaux à larges bords plutôt que les casquettes et bobs. Se souvenir que les vêtements une fois mouillés sont moins photoprotecteurs. Enfin, il ne faut pas oublier de proposer le port de lunettes de soleil anti-UV.
3. Appliquer des photoprotecteurs : les "crèmes solaires" sont le complément des autres mesures de protection. Le principal danger de ces crèmes est qu'elles sont un argument ... pour s'exposer ! Il faut bien retenir qu'en aucun cas l'application d'une crème de protection solaire autorise l'exposition aux heures chaudes.



**Le choix d'une bonne crème solaire est essentiel !** (Photo©Creative Commons-[chezbeate](#))

### Une crème ! Quelle crème ?

Il faut que cette crème solaire :

- ait un indice de protection SPF supérieur à 30 ou " haute protection". Un indice à 30 protège de 97% des UVB, alors qu'un SPF à 50 de 98% !
- pour les enfants, préférer des crèmes "water resistant" car l'enfant se baigne ou est actif et transpire,
- ait une protection anti-UVB (SPF) et anti-UVA. Il est préféré des filtres minéraux chez le petit enfant (on trouve des filtres minéraux dans des solaires "bio", exempts de parabenes et conservateurs, il existe des crèmes à filtres chimiques et à filtres minéraux),
- soit appliquée 20 à 30 minutes avant l'exposition et non pas en arrivant à la plage ! Elle doit être réappliquée toutes les 2 heures, sur toutes les zones découvertes (visage, oreilles, mains, dos, cou, etc.), même si le temps est couvert ou venteux, et en cas de baignade ou d'effort important (sudation).

Il faut appliquer **2 milligrammes par centimètres carrés de crème**, soit deux fois plus que ce que nous appliquons naturellement.

A noter que les propriétés hypoallergéniques, sans colorant, sans parfum, sont utiles chez les enfants avec des dermatoses chroniques, des dermatites atopiques, mais ne concernent pas la majorité des plus jeunes. Par ailleurs, la photoprotection "maximale" est dédiée à quelques enfants : parmi ceux-ci on peut citer : les enfants à phototypes clairs (cheveux roux ,blonds ou châains, peau blanche, qui ne bronze jamais ou très peu ou très lentement), les enfants ayant déjà reçu de nombreux coups de soleil, les enfants avec antécédents de mélanome, les enfants ayant de nombreux naevus, les enfants immunodéprimés.

### Quelques conseils pratiques

Ne pas oublier que le parasol ne protège que de 50% du rayonnement solaire.

Ne pas oublier de sécher l'enfant et de remettre du produit antisolaire après chaque bain.

Faire boire régulièrement les jeunes enfants pour éviter les coups de chaleur

L'éducation de l'enfant à l'exposition au soleil doit commencer tôt. Un enfant est à même de comprendre des explications simples sur les dangers d'une exposition solaire. Ce n'est pas seulement en se faisant bronzer allongé sur une serviette pendant des heures que l'on s'expose trop. On peut parfois trop s'exposer en faisant du sport, en nageant dans la mer ou dans une piscine en plein air ou en marchant en short et en tee-shirt.

Savoir "vivre avec le soleil" est un challenge facile à résoudre en pratique courante. Il faut tout simplement trouver le juste équilibre entre l'exposition bénéfique et une prévention non contraignante.

Retrouvez cet article et d'autres conseils santé sur le blog du [Centro médico de la Canyada](#) !