

# Comment bien protéger son enfant du soleil ?

Publié le 16/05/2019

|  
5 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

plage enfants

## À quel moment le soleil est-il le plus redoutable ?

Il est conseillé de **limiter le plus possible l'exposition au soleil entre 12h et 16h**. Si vous n'avez pas de montre sous la main, regardez votre ombre ! Lorsque le soleil est au zénith, votre ombre est courte. Durant cette période, recherchez pour vous et vos enfants, les zones ombragées pour organiser des activités en toute sérénité. **Dès que l'indice UV** (indice de 1 à 9 indiquant l'intensité du rayonnement du soleil) **atteint 3 ou plus**, les enfants ont toujours besoin d'une protection solaire. Pensez donc à fournir un chapeau et de la crème solaire à votre enfant pour les sorties scolaires, les récréations et les sports extérieurs. Enfin, n'oubliez pas **d'appliquer de la crème solaire ou de couvrir votre enfant même par temps nuageux**. Les rayons UV traversent les nuages et peuvent provoquer des coups de soleil sans qu'on ne ressente la moindre sensation de chaleur.

## Quand et comment appliquer la crème solaire ?

Pour bien protéger la peau, **une crème doit avoir un facteur de protection solaire (FPS) le plus élevé possible, et être appliquée fréquemment et généreusement**, particulièrement sur les zones sensibles (nez, haut du dos, épaules, poitrine...). Il est conseillé de mettre de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade. Appliquez la crème solaire **15 à 30 minutes avant que votre enfant ne sorte dehors** pour donner le temps au produit de former une barrière protectrice. Le plus simple est de l'appliquer pendant que l'enfant s'habille. Concernant les bébés, il est fortement déconseillé de les exposer directement au soleil. Retenez également que **même les enfants à la peau très foncée ont besoin d'une protection contre les rayons du soleil**.

## Les vêtements protègent-ils du soleil ?

**Oui**, les vêtements offrent une très bonne protection. Sachez toutefois que des **vêtements mouillés protègent moins des rayons UV que des vêtements secs**. On trouve de plus en plus facilement, dans le commerce, des **protections vestimentaires renforcées contre les UV**. Elles peuvent être intéressantes pour des peaux très sensibles et/ou exposées longuement à de forts ensoleillements. Veillez cependant à sélectionner des vêtements labélisés anti-UV qui garantissent un bon niveau de protection, même mouillés.

## Les enfants ont-ils besoin de lunettes de soleil ?

**Tout comme la peau, les yeux des enfants nécessitent d'être protégés du soleil.** Le cristallin encore immature, ne joue pas son rôle de filtre naturel protecteur. Or, les Français ne protègent pas assez les yeux de leurs enfants. Le baromètre\* de l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue (ASNAV) révèle en effet que 84% des Français possèdent des lunettes solaires contre seulement 68% des enfants. Pour les plus petits comme pour les adultes, il est recommandé de choisir de bons verres. Les catégories de protection CE (réglementation européenne) des lunettes de soleil vont de 0 à 4. **Privilégiez des lunettes de catégorie 3**, et de catégorie 4 pour des conditions extrêmes. Pour les plus petits qui ont tendance à jouer avec les lunettes, vous pouvez les faire tenir avec un élastique prévu à cet effet qui reliera les 2 branches. Enfin, en complément des lunettes, vous pouvez également **faire porter à vos enfants une casquette ou un chapeau**.

\*Baromètre réalisé par Opinionway auprès d'un échantillon représentatif de 1 100 personnes de 18 ans et plus, dont 300 de 18-24 ans, du 14 mars au 2 avril 2012.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**