

# Méthodes de protection solaire en un seul coup d'œil



Que vous soyez à la plage, au jardin ou sur une aire de jeux, votre peau et celle de vos enfants doivent être constamment protégées contre les rayons UV dangereux. Retrouvez dans notre récapitulatif les meilleurs conseils pour se protéger du soleil pour petits et grands et éviter ainsi les risques liés aux rayons-UV.

## Comment trouver une crème solaire adaptée ?

Choisissez une crème solaire avec un indice de protection solaire (IPS) suffisamment élevé :

- Les produits de protection solaire pour les adultes devraient avoir un IPS d'au moins 20 et pour les enfants, un IPS d'au moins 30.
- En fonction de votre type de peau et de l'indice UV de votre lieu de séjour, un IPS plus élevé peut être recommandé.
- Appliquez de la crème solaire même à l'ombre et sous les vêtements.
- Choisissez une crème solaire testée dermatologiquement qui protège également contre les rayons UV-A.
- Dans les régions particulièrement ensoleillées, en montagne, près de l'eau et dans la neige, un IPS plus élevé est recommandé (IPS 50+).

## Comment bien appliquer la crème solaire ?

Pour assurer une protection solaire efficace, il est essentiel d'appliquer la crème de manière appropriée :

- Appliquez la crème solaire environ 20 à 30 minutes avant de vous exposer au soleil.
- Utilisez une quantité de crème suffisante : environ 2 milligrammes par centimètre carré de peau sont nécessaires pour assurer une protection UV adéquate.

**Règle générale : environ une cuillère à café de crème solaire pour le visage et le cou, et environ quatre cuillères à soupe pour tout le corps.**

- Réappliquez de la crème solaire toutes les 2 heures. Après la baignade et le séchage, une nouvelle application est recommandée immédiatement.
- N'oubliez pas de couvrir les zones exposées au soleil, comme le nez, les oreilles, le front, la nuque, les épaules, ainsi que les parties difficiles à atteindre comme le dos, l'arrière des bras et des jambes.

## Mesures de protection solaire supplémentaires pertinentes

Une protection solaire efficace dans toutes les conditions météorologiques ne se limite pas à l'utilisation de crème solaire, mais implique une combinaison de différentes méthodes de protection solaire :

- Vêtements adaptés au soleil :
  - Port de vêtements longs et foncés ou de vêtements spéciaux avec protection UV
  - Chapeau avec visière et protection pour la nuque
  - Lunettes de soleil avec protection UV
- Protection solaire mobile :
  - Parasols, voiles d'ombrage et tentes de plage avec protection UV

## Mesures de protection solaire supplémentaires pertinentes

La peau des bébés et des petits enfants est particulièrement sensible et donc très sujette aux coups de soleil. Une protection adaptée aux enfants est donc indispensable.

### Protection solaire pour bébés

- **Important** : évitez leur exposition au soleil dans la première année
- De bons vêtements pour protéger votre enfant du soleil sont :
  - Des vêtements longs
  - Des pantalons longs et fins
  - Des chaussures fermées ou des sandales avec des chaussettes
  - Un couvre-chef avec des bords et une protection pour le cou
- Installez un parasol ou un auvent sur la poussette
- N'utilisez pas de crème solaire pour un bébé de moins d'un an.



### Protection solaire pour enfants

- Passez le temps entre 11h et 15h à l'intérieur
- Les enfants entre 1 et 6 ans doivent passer la majorité de leur temps à l'ombre
- Vêtements conseillés :
  - Des vêtements longs
  - Des pantalons longs et fins
  - Des chaussures fermées ou des sandales avec des chaussettes
  - Un couvre-chef avec une visière et une protection pour la nuque et une ficelle pour le maintenir sur la tête
- Les vêtements de protection UV offrent une protection particulièrement fiable pour la peau sensible des enfants, notamment lorsqu'ils sont à la plage.



## Soigner un coup de soleil

Si vous avez passé trop de temps au soleil sans une protection adéquate, vous risquez de développer un coup de soleil. Voici comment traiter les coups de soleil légers à la maison :

- Dès que vous remarquez que vous avez attrapé un coup de soleil, dirigez-vous immédiatement vers l'ombre ou rentrez à l'intérieur.
- Assurez-vous de boire suffisamment d'eau, car le soleil déshydrate beaucoup la peau, ce qui peut également prévenir les problèmes circulatoires.
- Rafraîchissez votre peau irritée avec de l'eau tiède ou des compresses tièdes.
- Prenez soin de votre peau avec des crèmes ou des lotions sans parfum, apaisantes et hydratantes.
- Les compresses de fromage blanc ou de thé noir peuvent soulager la douleur.
- Restez principalement à l'ombre pendant environ une semaine pendant que votre coup de soleil guérit. Protégez votre peau avec des vêtements respirants et sombres.
- En cas de coups de soleil modérés à graves avec formation de cloques et de symptômes généraux de maladie (comme la fièvre, les maux de tête, les nausées), une consultation médicale est nécessaire.

Vous pouvez découvrir plus de détails et des conseils pratiques pour votre quotidien dans notre guide complet sur la [protection solaire](#).

