

Se protéger correctement du soleil

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. Vous trouverez ici un récapitulatif pratique avec les informations les plus importantes sur la protection solaire.

Une protection solaire complète

Une protection solaire efficace pour toute condition météorologique (peu importe le temps), nécessite non seulement l'utilisation de crème solaire, mais doit aussi être combinée à des vêtements adaptés.

Retrouvez ici un petit aperçu :

- ✓ Utiliser une crème solaire waterproof avec le bon facteur de protection solaire (au moins FPS 30)
- ✓ Appliquer de la crème soigneusement et en réappliquer régulièrement
- ✓ Porter des vêtements longs, foncés, en polyester ou des vêtements de protection solaire spéciaux et un couvre-chef avec une visière et une protection pour la nuque
- ✓ Porter des lunettes de soleil certifiées et offrant une protection UV

| Mesure de protection | FPS / UPF | Commentaires |
|--|---------------|--|
| T-shirt blanc léger, vêtements en coton légers | UPF : 10 | <ul style="list-style-type: none"> • Confortables avec la chaleur, mais protègent peu des rayons agressifs |
| Vêtements en coton foncés avec un maillage serré | UPF : 20 | <ul style="list-style-type: none"> • Confortable • La protection dépendra du maillage |
| Textiles en polyester | UPF : 30 | <ul style="list-style-type: none"> • Accumule la chaleur • Peuvent être inconfortables à cause de la transpiration provoquée par les fils synthétiques |
| Vêtements UV | UPF : 40 à 80 | <ul style="list-style-type: none"> • Souvent légers, sèchent rapidement et respirants • Bonne protection solaire |
| Crème solaire, spray solaire | FPS : 6 à 50+ | <ul style="list-style-type: none"> • Indice de protection à déterminer selon le type de peau • FPS minimum 20+ conseillé pour les enfants |
| Arbres | UPF : 5 à 15 | <ul style="list-style-type: none"> • UPF dépend du feuillage • Température confortable |
| Parasol, brise-vent | UPF : 40+ | <ul style="list-style-type: none"> • Varie selon le matériau et la couleur • Faire attention aux indications du produit |
| Abri de plage | UPF : 50+ | <ul style="list-style-type: none"> • Varie selon le matériau et la couleur • Faire attention aux indications du produit |

Astuce : avec un régime spécial riche en substances vitales, vous pouvez avoir une protection naturelle supplémentaire. Ces aliments sont à prendre souvent en préparation de votre exposition au soleil :

- ✓ Carottes, tomates
- ✓ Abricots et agrumes
- ✓ Produits céréaliers et laitiers
- ✓ Epinards
- ✓ Noix

La protection solaire pour bébés et petits enfants

La peau des bébés et des petits enfants est particulièrement sensible et donc très sujette aux coups de soleil. C'est pour cela que nous avons établi pour vous une checklist des choses importantes :

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

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 protègent la peau particulièrement fragile des enfants
- ✓ Utilisez une crème solaire minérale pour enfants avec un facteur de protection d'au moins 30
- ! Appliquez la crème solaire généreusement et soigneusement et mettez-en aussi sous les vêtements et quand vous êtes à l'ombre.

Le soin après-soleil

Après un bain de soleil vous devez également penser à prendre soin de votre peau. Voici quelques conseils à appliquer pour soulager la peau irritée par le soleil :

- ✓ Lavez rigoureusement votre peau et vos cheveux et sécher doucement
- ✓ Utiliser une lotion anti-soleil avec une grande teneur en eau
- ✓ Utilisez des produits du quotidien comme du yaourt ou du fromage blanc pour rafraîchir la peau irritée

Soins après un coup de soleil ou une insolation

Si vous avez passé trop de temps au soleil, vous aurez probablement un coup de soleil voire une insolation après quelques heures. Si c'est le cas, ces remèdes et mesures de premiers secours peuvent vous aider :

| Coup de soleil | Insolation |
|---|--|
| <p>Symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none">• La zone du corps concernée devient rouges et chauffe• Dans certains cas plus graves, la brûlure peut devenir une cloque | <p>Symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Température corporelle élevée, des maux de tête, une raideur au niveau de la nuque et des nausées jusqu'au vomissement |
| <p>Moyens de soulager :</p> <ul style="list-style-type: none">• Rafraîchir avec une compresse d'eau tiède• Utiliser des lotions ou des gels à base d'aloé vera• Remède maison : Faire une compresse avec du yaourt ou du fromage blanc (s'il n'y a pas de cloque)❗ Seul un médecin doit percer une cloque pour permettre un soulagement• Rester à l'ombre pendant une semaine après la guérison de la brûlure• Porter des vêtements légers | <p>Moyens :</p> <ul style="list-style-type: none">• Trouver tout de suite un endroit frais et ombragé• Surélever les jambes• Mettre une compresse fraîche sur la nuque• Boire de l'eau abondamment• Observer l'évolution de la maladie❗ Appelez un médecin si les symptômes s'aggravent ! |

Pour plus d'informations, consultez [notre guide sur la protection solaire](#).