

# La crème du soleil ?

Par **Sophie Schneider**.

Photo DR. Illustrations **Aurore de Boncourt**.

On sait aujourd'hui que le soleil peut être néfaste. Alors, on fuit ou on s'expose avec prudence ?



Retrouvez **air** de familles  
une coproduction **ONE** / **rtbf**



Rencontre avec  
**Béatrice Piron**,

référente Éducation santé à l'ONE.

- ★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**
- ★ En radio sur **VivaCité**, en direct, le jeudi 20 juin, de 14 h à 15 h 30, dans l'émission «La Vie du Bon Côté» de Sylvie Honoré
- ★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.

## Le soleil, ce n'est pas bon, on le sait tous, non ?

Une enquête réalisée à la demande de la Fondation contre le cancer révèle une prise de conscience des risques de cancer de la peau liés au soleil chez 66% des parents: 39% se considèrent «bien plus conscients» et 27% «un peu plus conscients» qu'il y a dix ans. Malgré cela, 13% des personnes interrogées pensent encore que le soleil ne peut pas être à l'origine d'un cancer et 49% des répondants seulement disent qu'ils sont plus élevés uniquement chez les enfants de moins de 3 ans. Les risques courus par les enfants de maternelle et de primaire sont donc sous-évalués.

## Qu'en est-il dans les faits ?

Une exposition excessive au soleil est dangereuse, particulièrement avant 12 ans. La peau des enfants est plus sensible que celle des adultes: les UV, qui peuvent endommager les cellules, pénètrent leur peau bien plus en profondeur et les dégâts se réparent moins facilement. De plus, des études indiquent que de fréquents coups de soleil pendant l'enfance augmentent le risque de développer un mélanome à l'âge adulte.

## D'accord, alors on protège les enfants comment ?

Il y a quatre principes de précaution: le premier est qu'un enfant de moins de 1 an ne doit pas être exposé au soleil. Le deuxième: entre 11 h et 15 h, quand le soleil est le plus dangereux, il faut faire jouer les enfants à l'ombre. Ensuite, sous le soleil, l'enfant portera T-shirt, couvre-chef et des lunettes de soleil.

Attention, pas des jouets, de vraies lunettes qui répondront au label de qualité CE3-4. Pour les balades en poussette, on placera un parasol, moins étouffant qu'une capote fermée. Enfin, on appliquera régulièrement, c'est-à-dire environ toutes les deux heures en fonction de l'ensoleillement et des éventuelles baignades, une bonne couche d'une crème solaire waterproof d'indice 30 minimum. Aucun écran n'est vraiment total, c'est pourquoi il faut répéter l'application de crème.

## D'autres consignes ?

Même à l'ombre et surtout dans l'eau, on n'est pas protégé totalement du soleil, la réverbération des rayons sur une surface claire peut être très agressive pour la peau. Enfin, apprenez que même bronzé, il est toujours possible d'avoir un coup de soleil. Mettez toujours de la crème!

## Et on se protège aussi, non ?

Évidemment, ces conseils s'appliquent aussi aux adultes! Plus dangereux pour les petits ne signifie pas sans danger pour les plus grands. On le sait, aujourd'hui, les dégâts causés par les UV se superposent et se cumulent. Se protéger du soleil aide à lutter contre le vieillissement de la peau.

## Et si coup de soleil il y a ?

En cas de coup de soleil, mettez l'enfant à l'ombre! Rafraîchissez les brûlures avec de l'eau froide et puis utilisez la crème conseillée par le médecin. Attention: évitez de percer les cloques. Et faites boire l'enfant. ★

## Crac Anatomy!

Jubilatoire, ce livre ludique et coloré répond avec humour et précision à plein de questions sur le fonctionnement du corps humain.



**Le pop-up du corps humain**, Jennie Maizel, William Petty, éd Casterman, 18,50 €. À partir de 5, 6 ans.

## Knock

Muni d'une «lampe magique» en papier, l'enfant découvre ce qui se passe sous la surface de sa peau: os, dents, organes...



**Le corps humain, lampe magique**, Claude Delafosse, Pierre Marie Valat, éd Gallimard jeunesse, premières découvertes, 8 €. Dès 3 ans avec parent.

## House

Pourquoi? Comment? Toutes les questions que peuvent poser les enfants et auxquelles, il faut l'admettre, on ne sait quoi répondre sont dans ce livre avec leur réponse... On dit merci!



**Le corps**, Cathy Franco, éd Fleurus, Pourquoi Comment 9,95 €. À partir de 7 ou 8 ans.

## La publication

La brochure 1,2,3... soleil! téléchargeable ou à commander sur [www.cancer.be](http://www.cancer.be) récapitule informations et conseils de prévention.

