



Attention aux journées ensoleillées

L'inquiétude grandissante provoquée par l'amincissement de la couche d'ozone ainsi que par la relation entre les UVB et l'accroissement constant du cancer de la peau exigent que les parents et les intervenantes en garderie redoublent de vigilance lorsqu'ils exposent les enfants – et eux mêmes – au soleil. Il ne faut pas se fier au rougissement de la peau comme indicateur d'une exposition excessive au soleil, puisque les rayons ultraviolets traversent les couches de nuages. Rappelez-vous que l'eau et le sable renvoient les rayons solaires et peuvent donc accroître le risque d'insolation.

Lorsqu'un enfant attrape un coup de soleil, ne lui appliquez aucun médicament sur la peau sans avoir consulté un médecin. Vous pouvez soulager la douleur en appliquant une compresse froide sur la partie affectée quatre fois par jour pendant quinze à vingt minutes à la fois. Les enfants âgés de moins de six mois ne devraient jamais être exposés aux rayons directs du soleil; il faut toujours les installer sous un parasol. En outre, les filtres solaires ne sont pas recommandés pour les très jeunes enfants.

Précautions à prendre

1. Portez des vêtements non transparents à tissage serré et un chapeau à large rebord. Les casquettes de baseball sont inadéquates parce qu'elles ne protègent pas la partie délicate de l'oreille. Les enfants âgés de moins de six mois doivent toujours porter un t-shirt.
2. Lorsque la peau est exposée, appliquez un filtre solaire multi-protection (qui protège à la fois contre les UVB et les UVA) ayant un facteur de protection solaire (FPS) minimale de 30 et sans PABA (dont certaines propriétés causent des allergies). Testez le filtre solaire sur les parties non exposées du bras de l'enfant pour voir s'il manifeste une réaction allergique. Les produits à base de lait ou de crème sont préférables à ceux qui contiennent de l'alcool. Appliquez le filtre solaire 15 à 20 minutes avant de sortir. Appliquez la crème solaire sur le visage en évitant soigneusement les paupières de l'enfant. Si malgré toutes ces précautions les yeux sont toujours irrités, changer de produit. Choisissez des produits approuvés par l'Association canadienne de dermatologie.
3. Appliquez la crème solaire en accordant une attention particulière à l'arrière des genoux et au dessus des pieds. Même si l'enfant porte un t-shirt, on doit toujours lui appliquer la crème sur le coup, les épaules, la poitrine et la tête (si l'enfant n'a pas beaucoup de cheveux) car les rayons solaires traversent les tissus légers, particulièrement lorsqu'ils sont mouillés. Après les jeux aquatiques, réappliquez la crème solaire.
4. Évitez toute exposition au soleil lorsqu'il est particulièrement ardent, soit entre 10 h et 14 h. Augmentez graduellement l'exposition de l'enfant au soleil. Assurez-vous que les aires de jeu extérieures offrent de l'ombre.
5. Lorsque vous sortez sous le soleil, portez des verres fumés de qualité qui absorbent les rayons ultraviolets. Les verres fumés de mauvaise qualité peuvent faire plus de dommage que de bien parce que les lentilles noires font dilater les pupilles et facilitent la destruction des délicates membranes de la rétine par les ultraviolets.
6. Lorsque, dans une garderie, vous appliquez la crème solaire sur plusieurs enfants, lavez-vous les mains entre chaque application, surtout si un enfant a une coupure ou une plaie.
7. Dans une garderie, demandez aux parents de remplir un formulaire d'autorisation indiquant la marque de crème solaire qu'ils utilisent.
8. Ayez toujours des liquides à portée de main avant, pendant et après les jeux.
9. Donnez l'exemple aux enfants. Suivez les précautions vous-mêmes.

Une surexposition au soleil peut avoir des conséquences sérieuses sur les enfants. Le tableau ci-dessous donne une idée des dispositions que vous devez prendre.

| ÉTAT | SYMPTÔMES | TRAITEMENT |
|----------------------------------|--|--|
| Épuisement par la chaleur | <ul style="list-style-type: none"> • peau pâle et moite; transpiration abondante, fatigue, faiblesse, étourdissement, évanouissement; mal de tête; crampes musculaires, nausée, vomissement | <ul style="list-style-type: none"> • amener l'enfant à l'ombre dans un endroit frais • donner un traitement pour le traumatisme • remplacer les liquides perdus en lui donnant de petites gorgées d'eau • rafraîchir graduellement en enlevant les vêtements et en faisant une ventilation constante |
| Coup de chaleur / Coup de soleil | <ul style="list-style-type: none"> • peau chaude et sèche; absence de transpiration; forte température (39°C, 102°F), maux de tête; nausée, vomissement | <ul style="list-style-type: none"> • amenez l'enfant à l'ombre dans un endroit frais • donnez un bain à l'enfant aussitôt que possible dans une baignoire d'eau froide ou à l'aide de draps mouillés et froids. N'attendez pas pour enlever les vêtements; placez un linge mouillé sur le front si l'enfant est conscient et n'a pas la nausée, donnez-lui quelques gorgées d'eau froide • si l'enfant est inconscient mais inspire, couchez-le sur le dos, la tête et le cou élevés. Surveillez sa bouche pour voir s'il en sort du sang ou s'il vomit; nettoyez avec un tissu; traitez le traumatisme (en bas) • si l'enfant est inconscient et qu'il ne respire pas, demandez immédiatement une aide médicale et commencez le CPR |
| Traumatisme | <ul style="list-style-type: none"> • apparence pâle, grise, marbré; peau froide et moite; sensation de faiblesse et respiration irrégulière; anxiété; indifférence; nausée, soif; faiblesse, pouls rapide | <ul style="list-style-type: none"> • si l'enfant est conscient, gardez-le couché; levez ses jambes jusqu'à 20 cm (8"), sauf si vous soupçonnez une fracture ou une blessure au dos; maintenez une température corporelle normale; réconfortez et rassurez l'enfant; aidez-le à respirer régulièrement et normalement; vérifiez continuellement si l'enfant demeure conscient • si l'enfant est inconscient mais respire, suivez les directives ci-dessus • si l'enfant est inconscient et qu'il ne respire pas, demandez immédiatement une aide médicale et commencez le CPR |