

## NOTRE OBJECTIF

Le soleil accompagne le quotidien des enfants : récréations, jeux en plein air, sorties scolaires, activités sportives. Source de bien-être et d'énergie, il est omniprésent à tous les âges de la vie.

Mais comme tout ce qui est bénéfique, le soleil demande aussi de la vigilance. Ce dépliant a pour objectif d'aider les parents à mieux comprendre les risques liés au soleil et à adopter des réflexes simples pour protéger leurs enfants, jour après jour.

## RESSOURCES :

Pour en savoir plus :



Soleil Info



Juin Jaune



Santé.gouv



Pour connaître l'indice UV en temps réel :

Météo UV



equipe4.sol@gmail.com

Réalisé par des étudiants en  
médecine, en soins infirmiers et en  
kinésithérapie

# LE SOLEIL

EN PROFITER  
AUJOURD'HUI,  
SE PROTÉGER  
POUR DEMAIN



# LES RAYONS DU SOLEIL : L'ESSENTIEL À SAVOIR

Le soleil émet des rayons ultraviolets (UV), qui sont invisibles mais bien présents dès que le soleil brille, même quand il fait froid ou légèrement nuageux. Une exposition excessive aux UV peut provoquer des coups de soleil et avoir des répercussions sur la santé.

L'intensité des UV est indiquée par l'indice UV, qui varie selon :



## L'HEURE DE LA JOURNÉE

+++ entre 12h et 16h



## LA SAISON

+++ au printemps et en été



## L'ALTITUDE

+++ en montagne

## LA RÉVÉRBÉRATION

+++ sur l'eau, la neige, le sable

L'indice UV, visible dans les prévisions météo, indique l'intensité des rayons ultraviolets du soleil et permet d'adapter la protection des enfants selon le niveau de risque. Un indice UV élevé nécessite donc une protection renforcée, même si le soleil semble modéré.

| FAIBLE |      | MODÉRÉ |      |      | FORT |      | TRÈS FORT |      |       |       | EXTREME |  |
|--------|------|--------|------|------|------|------|-----------|------|-------|-------|---------|--|
| UV 1   | UV 2 | UV 3   | UV 4 | UV 5 | UV 6 | UV 7 | UV 8      | UV 9 | UV 10 | UV 11 | UV 12   |  |

# SE PROTÉGER DU SOLEIL : DES GESTES SIMPLES, UN IMPACT DURABLE

## LA CRÈME SOLAIRE

Appliquer en couche suffisante, sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements

Privilégier les indices 30 et 50

Renouveler l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade



## LES PROTECTIONS

Porter des vêtements qui filtrent les rayons UV

Porter des lunettes de soleil, présentant la norme CE



Porter un chapeau pour protéger les yeux, le visage et le cou

## L'ENVIRONNEMENT

Rechercher les endroits ombragés

Eviter le soleil entre 12h et 16 h



# LES BIENFAITS DU SOLEIL

Le soleil joue un rôle important pour notre bien-être et celui des enfants. Une exposition quotidienne courte, d'environ 10 à 15 minutes, aide l'organisme à produire de la vitamine D, essentielle pour les os, et contribue à réguler le cycle circadien, c'est-à-dire le rythme veille-sommeil.

La lumière naturelle a aussi un effet bénéfique sur l'humeur, favorisant l'énergie et la bonne humeur.

Le soleil apporte également de la chaleur, agréable pour les activités en extérieur, et permet la photosynthèse, indispensable à la vie des plantes et à notre environnement.

## LES EFFETS DANGEREUX

Comme tout ce qui est bénéfique, le soleil doit être apprécié avec modération. Une exposition trop longue ou répétée sans protection peut accélérer le vieillissement de la peau et, à long terme, augmenter le risque de cancers cutanés.

Ces effets ne sont pas immédiats, mais ils rappellent l'importance d'adopter dès l'enfance de bonnes habitudes de protection (ombre, vêtements, chapeau, crème solaire), afin de profiter des bienfaits du soleil en toute sécurité.