



Protection solaire: liste de contrôle pour les enseignants

La peau des enfants doit être particulièrement bien protégée du soleil, car elle est plus sensible que celle des adultes et plus perméable aux rayons UV. Des coups de soleil répétés durant l'enfance et l'adolescence augmentent le risque de cancer de la peau.

De l'école enfantine au degré supérieur en passant par les écoles professionnelles, les enfants et les jeunes doivent connaître et mettre en pratique les mesures de protection solaire. L'école est un lieu idéal pour donner le bon exemple.

La présente liste de contrôle est destinée à vous aider, en votre qualité d'enseignant, d'intégrer la thématique de la protection solaire à votre enseignement.

Conseils de protection solaire pour les enfants

- Préférer l'ombre au soleil.
- Porter un t-shirt, un pantalon descendant au moins jusqu'aux genoux et des lunettes de soleil.
- Porter un chapeau qui protège la nuque ou à larges bords.
- Utiliser un produit solaire avec un indice de protection élevé (IPS 30 ou plus) pour les parties du corps qui ne sont pas couvertes par des vêtements.
- L'application d'un produit, même s'il est résistant à l'eau, doit être renouvelée après chaque baignade.
- Ne pas oublier de protéger les lèvres, les oreilles, le nez et les cous-de-pied.
- (Un enfant ne devrait jamais être exposé directement au soleil avant l'âge d'un an.)
- Ne pas fréquenter le solarium.

Informations générales concernant la protection solaire

- Tous les élèves disposent de connaissances sur le rayonnement UV et ses effets sur la santé. Etudiez le rayonnement UV et les mesures de protection solaire en classe en adaptant les informations aux différents degrés.*
- Lorsque le soleil brille, mettez la théorie en pratique: rappelez aux élèves qu'ils ne doivent pas s'exposer en plein soleil durant les pauses (entre 11 h et 15 h) et mentionnez la protection solaire.*

Informations AVANT les activités en plein air (course d'école, camp de ski, journée sportive, etc.)

- Informez-vous sur les conditions météorologiques avant l'activité prévue.*
- Renseignez-vous sur l'index UV avant l'activité prévue (www.uv-index.ch).*
- En envoyant les informations aux parents, profitez de l'occasion pour leur rappeler les mesures de protection solaire.*
- Parlez avec les élèves des mesures de protection solaire possibles et demandez lesquelles sont prévues pour la sortie («Qui a un chapeau?», «Qui en prend un avec?», etc.).*
- Conseil pratique: avant l'activité prévue, décorez des chapeaux avec les élèves ou confectionnez des chapeaux en papier ensemble.*

Points à observer PENDANT les activités en plein air

- Passez les pauses à l'ombre, en particulier entre 11 h et 15 h.*
- Les activités sportives en plein air doivent être programmées avant 11 h ou en fin d'après-midi.*
- En montagne, une protection particulière s'impose. L'intensité des rayons UV augmente de 3 à 5 % par tranche de 300 mètres d'altitude.*
- La neige réfléchit jusqu'à 90 % des rayons UV et multiplie ainsi leur intensité par deux.*
- Les nuages n'offrent pas une protection totale. Suivant la couverture nuageuse, jusqu'à 80 % des rayons UV parviennent jusqu'à nous.*

Informations de fond

- **L'ombre et les vêtements offrent la meilleure protection contre les rayons UV**
- **Des coups de soleil répétés avant l'âge de 18 ans augmentent le risque de cancer de la peau**
- **La peau des enfants est plus fine et plus sensible que celle des adultes**
Les mécanismes naturels d'autoprotection des jeunes enfants ne sont pas encore entièrement développés, notamment les premières années. Par conséquent, la peau des enfants doit toujours être particulièrement bien protégée du soleil.
- **Les produits solaires n'assurent pas une protection totale et illimitée contre les rayons UV**
Appliqués correctement, les produits solaires dotés de filtres anti-UVB et anti-UVA permettent de réduire le risque de cancer de la peau.
Lors de l'application, il convient de respecter les points suivants:
 - Appliquer généreusement le produit (30 ml pour le corps d'un adulte)
 - Renouveler l'application en cas de contact avec l'eau, de transpiration ou de frottements
 - Appliquer le produit sur toutes les parties du corps dénudéesMême appliqués correctement, les produits solaires ne permettent en aucun cas de rester indéfiniment au soleil. Ce n'est pas parce qu'on utilise un indice de protection élevé qu'on peut délibérément prolonger l'exposition au soleil. Les produits solaires n'empêchent pas les rayons UV de pénétrer dans la peau; ils ne font que les atténuer. La meilleure protection solaire est et reste l'ombre et le port de vêtements.
- **Eviter le solarium**
Il est important de sensibiliser les enfants et les adolescents aux dangers du solarium. Le solarium augmente le risque de cancers cutanés et favorise le vieillissement précoce de la peau. En Suisse, la première séance de solarium a lieu en moyenne à 17 ans déjà. Les adolescents qui ont recours aux lampes à bronzer mettent leur santé en péril: chez les personnes qui fréquentent le solarium avant l'âge de 35 ans, le risque de développer un mélanome est majoré de 75 %.
- **Il n'existe pas de recette miracle qui permette de préparer la peau au soleil**
Le solarium est à éviter, car il entraîne une surexposition inutile aux rayons UV. Il ne permet pas de préparer la peau à une exposition aux rayons naturels du soleil. Les lampes de solarium émettent principalement des UVA, qui provoquent une pigmentation immédiate. Ce bronzage ne renforce pas le système d'autoprotection de la peau et ne constitue donc pas une protection contre les rayons UV.
- **Même par temps couvert, les rayons UV atteignent la surface de la Terre**
Le froid et un ciel voilé nous induisent souvent à sous-estimer l'intensité des rayons UV. Par temps couvert, jusqu'à 80 % des rayons UV traversent la couverture nuageuse. Les surfaces claires – neige, glace, sable, béton ou eau – réfléchissent les rayons UV et accentuent donc leur effet.
- **Des lunettes de soleil de mauvaise qualité sont plus nocives qu'utiles**
Pour les lunettes de soleil, le critère de qualité n'est pas le prix, mais le sigle CE accompagné de la mention «protection UV 100 % jusqu'à 400 nanomètres». Avec des lunettes sans indication de la protection UV, mieux vaut être prudent.

Adapté aux différents degrés, le matériel didactique de la Ligue contre le cancer et de l'Office fédéral de la santé publique apprend de manière ludique aux enfants à avoir les bons réflexes au soleil. Vous trouverez un aperçu du matériel disponible sur le site www.bernetverlag.ch/protectionsolaire.