

Conseils aux parents : Bien protéger la peau de l'enfant contre le soleil

Dr E. Bourrat, dermatologue, hôpital Robert-Debré et hôpital Saint-Louis, Paris

Pourquoi protéger son enfant du soleil ?

La protection de la peau contre le soleil (photoprotection) est indispensable pour tous, mais particulièrement chez l'enfant pour deux raisons :

- les coups de soleil intenses et répétés dans l'enfance sont un facteur de risque démontré de mélanome (« grain de beauté » cancéreux) ;
- la moitié de la dose d'ultraviolets (UV) cumulée au cours de la vie est reçue avant l'âge de vingt ans, or l'exposition aux UV est un facteur de risque des autres types de cancers cutanés et une cause de vieillissement de la peau (taches et rides).

La photoprotection (sauf intolérance absolue en rapport avec une maladie génétique ou inflammatoire) ne doit évidemment pas être complète, car la synthèse par la peau de la vitamine D, principal effet bénéfique du soleil chez l'enfant et l'adulte, est primordiale pour prévenir le rachitisme et l'ostéoporose : il faut donc adapter la photoprotection au type de peau de l'enfant, à son mode de vie (urbain ou rural, activités en plein air, situation géographique) et à ses éventuelles maladies ou traitement.



Quels enfants faut-il plus particulièrement protéger du soleil ?

- Les enfants qui ont un phototype clair (cheveux roux, blonds ou châains, peau blanche, qui ne bronze jamais, ou très peu, ou très lentement).
- Les enfants qui vivent dans des conditions d'ensoleillement importantes.
- Les enfants dont les parents ont eu des cancers de la peau et plus particulièrement des mélanomes.
- Les enfants souffrant de maladies qui peuvent être déclenchées ou aggravées par les rayons ultraviolets.
- Les enfants qui ont reçu pendant plusieurs années ou prennent encore des traitements qui peuvent entraîner l'apparition plus précoce et plus fréquente de cancers de la peau. Ces traitements sont surtout des immunosuppresseurs pris dans le cadre d'une transplantation d'organe (rein, moelle...).

Cette page de conseils
aux parents est téléchargeable
sur le site de Médecine et enfance
(pediatrie.edimark.fr)
Vous pouvez l'imprimer
pour la remettre aux parents

Principes de base pour une bonne protection

- L'éducation de l'enfant à l'exposition au soleil doit commencer tôt. Un enfant est à même de comprendre des explications simples sur les dangers d'une exposition inconsidérée.
- Ce n'est pas seulement en se faisant bronzer allongé sur une serviette pendant des heures que l'on s'expose trop. On peut parfois trop s'exposer en faisant du sport, en nageant dans la mer ou dans une piscine en plein air, en marchant en short et en tee-shirt, ou tout simplement en jouant dans une cour de récréation.
- Un écran solaire doit s'utiliser combiné aux autres mesures citées plus loin.
- Bien employés, les écrans solaires empêchent les enfants de prendre des coups de soleil. Ils ne permettent pas pour autant de les exposer trop longtemps au soleil, car, le soleil cumulé, même bien toléré, est aussi toxique pour la peau que les coups de soleil.
- Les UV en cabine (cabines de bronzage) sont aussi cancérogènes que les UV naturels ; ils sont interdits aux mineurs depuis le 3 avril 2015.

Règles à suivre pour une exposition raisonnable

- Eviter les expositions entre 12 et 16 heures l'été.
- S'informer sur l'indice du rayonnement UV de la journée (site météo). Cet indice va de 1 à 11 ; une protection est nécessaire à partir de l'indice 3.
- Se méfier des journées nuageuses ou venteuses, où la sensation de chaleur est diminuée, d'où un risque d'exposition prolongée.
- Attention à la réflexion du sol (mer : 10 %, sable : 20 %, neige : 90 %) et à ses conséquences : le parasol ne protège que de 50 % du rayonnement solaire.
- Associer si possible plusieurs protections chez l'enfant : vêtements et produits antisolaires.
- Ne pas oublier de sécher l'enfant et de remettre du produit antisolaire après chaque bain.
- Faire boire régulièrement les jeunes enfants pour éviter les coups de chaleur.



Les produits de protection solaire (PPS)

Ils sont composés de molécules qui s'opposent à la pénétration des rayons UV dans la peau. On distingue :

- les PPS « chimiques », qui absorbent et neutralisent l'énergie lumineuse,
- et les PPS « physiques » ou écrans, qui sont des poudres inertes qui réfléchissent les UV.

Les PPS chimiques sont plus agréables à utiliser (incolors) mais peuvent être à l'origine d'allergies. Les écrans physiques sont sans aucun risque d'allergie mais laissent un voile blanc ou blanchâtre sur la peau.

La labellisation européenne impose un facteur de protection solaire compris entre 6 et 50+ (protection faible de 6 à 10, moyenne de 15 à 25, forte de 30 à 50, très forte au-dessus de 50) et une photoprotection mixte, à la fois contre les UVA et les UVB.

Le choix du facteur de protection solaire dépend du phototype, des conditions d'exposition et de l'existence ou non d'une pathologie sous-jacente. En pratique, une protection moyenne suffit pour des vacances d'été en métropole avec exposition raisonnable chez un enfant de phototype III en bonne santé, à condition d'être appliquée en quantité suffisante et de façon répétée.

Protection vestimentaire

- Des vêtements tissés serrés, descendant sur les avant-bras et les jambes, de couleur foncée, secs (pas de tee-shirt mouillé!). Pour la plage, préférer tee-shirts ou combi-shorts en tissu anti-UV (disponibles dans les magasins de sport).
- Un chapeau à large bord ou une casquette avec débord sur la nuque.
- Des lunettes de soleil anti-UV.

Quel est le phototype de votre enfant ?

- Phototype I : A facilement des coups de soleil, ne bronze pas, a des taches de rousseur.
- Phototype II : A facilement des coups de soleil, bronze très peu, a souvent des taches de rousseur.
- Phototype III : A des coups de soleil, bronze légèrement.
- Phototype IV : A rarement des coups de soleil, bronze.
- Phototype V : A rarement des coups de soleil, bronze beaucoup.
- Phototype VI : N'a jamais de coups de soleil.