



## Le soleil a aussi des effets nocifs

### **Les scouts sont toujours contents quand le soleil brille le samedi après-midi. Mais la peau des jeunes a besoin d'une protection particulièrement efficace contre les rayons UV.**

Faire cuire du pain sur les flammes en l'enroulant autour d'un bâton, participer à un jeu de piste ou bien explorer des territoires inconnus remplis d'indiens ou de pirates: chez les scouts, de nombreuses activités se déroulent en plein air et sous le soleil. Mais attention:

chaque peau ne dispose que d'une certaine protection naturelle. Cela veut dire qu'elle ne peut être exposée au soleil que pour une durée limitée sans brûler. Des coups de soleil

répétés dans les 18 premières années de vie augmentent significativement les risques de cancer de la peau, c'est pourquoi les chefs et cheftaines scouts doivent savoir comment se protéger des coups de soleil, et comment en protéger les jeunes qui sont sous leur responsabilité.

Entre 11 et 15 heures, les activités doivent se dérouler de préférence en forêt ou dans des lieux ombragés, surtout pour les petits. La prudence s'impose également pour les activités aquatiques en rivière ou sur lac, car la surfaces de l'eau (tout comme le sable et le béton) reflète les rayons du soleil plus intensément que d'autres surfaces.

La peau des enfants est beaucoup plus fine que celle des adultes, et donc plus vulnérable aux rayons UV. La protection naturelle de la peau se constitue à la puberté et varie chez les adultes en fonction de leur type de peau (vous pouvez trouver votre type de peau avec le test disponible sur [www.typedepeau.ch](http://www.typedepeau.ch)). En cas d'expositions prolongées ou répétées au soleil, par exemple lors d'un séjour en camp d'été, les enfants ont donc besoin d'être particulièrement bien protégés du soleil :

- Les enfants devraient avant tout se tenir à l'ombre. Mettez-leur un t-shirt, un chapeau qui protège la nuque et le visage et des lunettes de soleil qui assurent une protection totale contre les rayons UV.
- Evitez tout coup de soleil.
- Pour protéger le visage, un chapeau à larges bords est nécessaire.
- Pour les parties du corps qui ne sont pas couvertes par des vêtements, utilisez un produit solaire avec un indice de protection élevé (30 ou plus).
- L'application d'un produit, même s'il est résistant à l'eau, doit être renouvelée après chaque baignade, car il peut être enlevé par frottement.
-



N'oubliez pas les zones sensibles: lèvres, oreilles, nez, épaules, coude/pied; ces derniers sont mieux protégés dans des souliers fermés que dans des sandales ou des espadrilles.

- Donnez suffisamment à boire aux enfants même s'ils restent à l'ombre, si possible de l'eau, des boissons non sucrées ou des jus de fruits dilués.