

DOCUMENT D'INFORMATION ET  
POLITIQUE SUR LA SÉCURITÉ AU SOLEIL

**C P E**



**Les p'tits Loups**

GUIDE À L'INTENTION DU PERSONNEL ÉDUCATEUR  
ET DES PARENTS UTILISATEURS

## Introduction

Selon les experts, les statistiques sur le cancer de la peau sont alarmantes. Les dermatologues indiquent que le cancer de la peau est, actuellement, le cancer qui augmente le plus rapidement actuellement au Canada.

Bien qu'il existe sur le marché des écrans solaires de plus en plus efficaces, il ne suffit pas d'en appliquer généreusement pour être à l'abri des rayons nocifs du soleil. Il est conseillé de se protéger et d'apprendre à aller à l'extérieur en conservant ses vêtements, notamment des vêtements anti-UV.

Plus de 80 % du temps passé au soleil au cours de la vie a lieu **avant l'âge de 18 ans**, constat préoccupant lorsqu'on sait que **les enfants sont particulièrement vulnérables aux rayons UV**, et ce, même avec un écran solaire efficace.

Afin de prévenir d'éventuels problèmes chez les tout-petits dont nous avons la garde et de remplir notre mandat de favoriser le développement de saines habitudes de vie chez l'enfant, nous avons décidé de faire la lumière sur la question et d'adopter la présente politique sur la sécurité au soleil.

Nous espérons ainsi pouvoir profiter du beau temps en toute sécurité et pendant longtemps.

## Quelques informations complémentaires concernant l'exposition aux rayons ultraviolets

**Brûlures** : la peau des enfants est plus fine et plus sensible que celle des adultes. Puisque les enfants sont souvent en plein air, les coups de soleil sont plus fréquents.

**Affaiblissement du système immunitaire** : l'exposition aux rayons UV peut altérer certaines réponses immunitaires, ce qui augmente les risques d'infections et limite l'efficacité des vaccins.

**Cancers cutanés** : à long terme, les coups de soleil reçus durant l'enfance jouent un rôle dans le développement de ces types de cancers. 65 % à 90 % des mélanomes, les cancers de la peau les plus graves, sont attribués à une exposition aux rayons UV.

**Lésions visuelles** : l'excès d'exposition aux rayons UV peut entraîner des lésions de l'œil, notamment chez l'enfant : inflammation de la cornée, conjonctivite, lésions de la rétine.

## Les types de peau

Types de peau					
Type de peau	Cheveux	Carnation	Taches de rousseur	Réaction au soleil	Capacité à bronzer
I	roux ou blonds	très claire	+++	brûle systématiquement	jamais
II	blonds	claire	++	brûle souvent	légèrement
III	blonds ou châtain	de claire à moyenne	+ à 0	brûle parfois	graduellement
IV	bruns	olivâtre	0	brûle rarement	facilement
V	bruns à noirs	foncée	0	brûle rarement	intensément
VI	noirs	très foncée	0	ne brûle jamais	intensément

En général, le risque de cancer de la peau dû au soleil est étroitement lié aux profils décrits ci-dessus. Ainsi les personnes de carnation foncée sont moins sujettes à un cancer de la peau lié au soleil. En revanche, ce risque est maximal chez les personnes qui bronzent peu ou pas du tout, et qui sont sujettes aux coups de soleil. Des études ont révélé l'existence d'un lien entre les enfants au teint clair et rousselé et l'apparition d'un mélanome malin à l'âge adulte.

## L'indice UV

Environnement Canada évalue l'intensité du rayonnement ultraviolet, ou indice UV, sur une échelle de 0 (en l'absence de soleil) à plus de 11 (intensité extrême). Au Canada, l'indice UV comporte les catégories « faible » (entre 0 et 2), « modéré » (entre 3 et 5), « élevé » (entre 6 et 7), « très élevé » (entre 8 et 10) et « extrême » (supérieur à 11).

Les effets sur la santé humaine associés à l'indice UV et les précautions à prendre à cet égard sont résumés dans le tableau suivant.

Tableau indice UV		
Indice UV	Qualificatif	Mesures de protection recommandées
0-2	Bas	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Protection solaire minimale requise pour les activités normales.</li><li>▪ Portez des lunettes de soleil de bonne qualité, lors des journées ensoleillées. Si vous demeurez à l'extérieur plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire.</li><li>▪ La réflexion sur la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Appliquez un écran solaire.</li></ul>
3-5	Modéré	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prenez des précautions. Couvrez-vous, portez un chapeau et appliquez un écran solaire, surtout si vous demeurez à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus.</li><li>▪ Cherchez l'ombre en mi-journée, soit au plus fort du soleil.</li></ul>
6-7	Élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Protection nécessaire. Les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil.</li><li>▪ Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, portez un chapeau et appliquez un écran solaire.</li></ul>
8-10	Très élevé	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et pourra brûler rapidement.</li><li>▪ Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau et appliquez un écran solaire.</li></ul>

11 et plus	Extrême	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les valeurs de 11 ou plus sont très rares au Canada. Cependant, l'indice UV peut atteindre 14 ou plus dans les tropiques ou le sud des États-Unis.</li>   <li>▪ Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et pourra brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, couvrez-vous, portez un chapeau et appliquez un écran solaire.</li>   <li>▪ Le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les UV et augmentent l'exposition aux UV.</li> </ul>
------------	---------	---

### Les régions corporelles les plus vulnérables

Les régions de la tête et du cou, notamment les tempes, les oreilles, les joues, les lèvres et le cuir chevelu dégarni, sont particulièrement vulnérables au coup de soleil et, par le fait même, un grand pourcentage de cancer de la peau touche ces régions. Il s'avère donc primordial de bien les protéger.

### Mesures de préventions à appliquer au CPE

- Lors des journées à indice UV élevé, très élevé et extrême, organiser les jeux d'extérieur avant 11 h ou après 16 h ;
- Lors des jeux d'extérieur, et ce, même lors des journées à indice UV bas et des journées nuageuses, s'assurer que tous les enfants soient bien protégés : chandail (antiUV de préférence), chapeau à large bord (type Gilligan) et écran solaire à FPS 30 minimum ;
- Lors de journées à indice UV élevé, très élevé et extrême, favoriser, dans la mesure du possible, des jeux dans les zones ombragées de la cour extérieure ou du parc Ferland ;
- Lors des jeux d'eau, il est souhaitable que les enfants portent un chandail (antiUV de préférence) en tout temps, un chapeau à large bord (type Gilligan) ainsi que des sandales ;
- Après les jeux d'eau, une seconde application d'écran solaire est faite systématiquement **si les enfants poursuivent leurs jeux à l'extérieur ;**

- Enseigner aux enfants à chercher leur ombre pour déterminer l'intensité du soleil (si on ne peut pas voir son ombre, c'est que le soleil est au zénith et qu'il faut chercher un endroit ombragé);
- Utilisation d'une trousse pédagogique contenant du matériel et des activités pour favoriser le développement de comportements préventifs chez les enfants ainsi que des communiqués à l'intention des parents ;
- Bien qu'un écran solaire soit systématiquement appliqué au CPE, et ce, avant chacune des sorties extérieures, nous demandons aux parents de faire une première application d'écran solaire à l'arrivée au CPE à l'aide des distributeurs placés à leur disposition à cet effet ;
- Dans les cas où une sortie extérieure serait d'une durée supérieure à deux heures, une nouvelle application d'écran solaire sera faite aux deux heures, comme recommandé par Santé Canada ;
- L'exemple étant la meilleure façon d'enseigner quelque chose aux enfants, les mesures de prévention s'appliquent également aux membres du personnel éducateur.

#### Du côté des poupons (pour informations auprès des parents utilisateurs)

Les tout-petits ont une plus grande surface de peau (par rapport à leur masse corporelle) que les adultes. Même les enfants dont les parents ont la peau fortement pigmentée (foncée) ont besoin d'un maximum de protection. Les poupons sont particulièrement vulnérables aux rayons UV. Chez eux, les coups de soleil peuvent entraîner rapidement de la déshydratation et de la fièvre.

#### Mesures de prévention particulières à appliquer auprès des poupons

- Ne pas exposer les poupons de moins d'un an à la lumière directe du soleil. Installer les poupons dans un endroit densément ombragé ;
- Ne pas sortir les poupons à l'extérieur entre 11 h et 16 h ;
- Lors des sorties au cours desquelles l'indice UV est de modéré à très extrême, il est recommandé que les poupons soient habillés de vêtements légers et amples qui recouvrent les bras et les jambes. Les poupons doivent porter un chapeau, de préférence à large bord (type Gilligan) ;

- Appliquer une petite quantité d'écran solaire à FPS 30 sur les endroits de la peau qui ne sont pas couverts par les vêtements : visage, cou et dos de la main (éviter d'en appliquer près des yeux et de la bouche).