

LETTRE AUX PARENTS

Objet : Se protéger du soleil

Chers parents,

Cette lettre a pour but de rappeler qu'il est important de protéger les enfants du soleil. Avec les changements climatiques et les étés plus longs, les enfants sont plus exposés aux rayons UV du soleil. Ces rayons peuvent abîmer la peau et les yeux et augmenter le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie.

Il est important d'apprendre aux enfants à bien se protéger du soleil, à l'école et à la maison. Malgré ce qu'on peut voir sur les réseaux sociaux, le bronzage n'est pas un signe de santé : c'est un signe que la peau a été abîmée par le soleil.

Quand faut-il faire attention?

Le risque est plus élevé :

- d'avril à septembre;
- entre 11 h et 15 h;
- quand l'indice UV est de 3 ou plus.

Même quand il fait frais ou nuageux, les rayons UV peuvent brûler la peau.

Comment protéger vos enfants?

Voici ce que vous pouvez faire :

- Vérifier l'**indice UV** chaque jour.
- Faire porter un **chapeau** ou une casquette (idéalement à large bord).
- Prévoir des **vêtements** longs et légers.
- Appliquer de la **crème solaire FPS 30** ou plus le matin avant les activités extérieures.
- Mettre un tube de crème solaire dans le sac de votre enfant.
- Si possible, fournir des **lunettes de soleil** avec protection UVA et UVB.
- Encourager votre enfant à jouer à l'**ombre** lorsque c'est possible.

À retenir

- La **crème solaire** aide à protéger la peau, mais elle ne protège pas complètement. Il faut en réappliquer toutes les deux heures et la combiner avec les protections physiques : **vêtements, chapeau, lunettes et ombre**.
- Tout le monde est à risque, mais certaines personnes sont plus sensibles au soleil :
 - peau pâle;
 - taches de rousseur;
 - yeux clairs;
 - cheveux blonds ou roux.
- Les rayons sont plus forts près de l'eau, du sable, du béton et de la neige.

Liens utiles

- Santé Estrie : [Information sur les rayons UV](#)
- Santé Canada : [Conseils de sécurité au soleil pour les parents](#)

Nous vous remercions de votre collaboration.