

Prévention

Zéro soleil pour les tout-petits ?



La prudence et le bon sens ne suffisent plus. Désormais, les consignes sont claires : pas du tout de soleil pour les moins de 3 ans.

Explications et conseils pour "survivre" à la plage avec un jeune enfant.

On a longtemps pensé qu'avec une bonne crème solaire, un chapeau, des lunettes, et en évitant les heures les plus chaudes, on pouvait sans crainte aller avec son bébé au soleil, au moins à l'ombre d'un grand parasol. Eh bien non. Aujourd'hui, l'Afssaps* prône purement et simplement l'interdiction d'exposer un enfant de moins de 3 ans. Pourquoi des consignes si strictes ? D'abord parce que la peau du bébé est fragile. Bien plus perméable que la nôtre, elle est totalement sans défenses face aux ultraviolets qui lui causent des dégâts irréversibles. Ensuite, parce que le message de la juste protection ne parvient pas à passer auprès des jeunes parents. Preuve en est ces chiffres qui témoignent de la difficulté à changer les comportements : un enfant sur deux est exposé aux UV aux heures les

Vincent Pancol/Parents

plus dangereuses de la journée, et un sur cinq n'est pas correctement protégé (TNS Sofres 2007). De même, 63 % d'entre nous abusent encore des rayons du soleil et ignorent que les nuages, l'ombre ou le bronzage ne protègent pas la peau. Pas plus que les écrans dits "totaux", qui ont été retirés du marché par les fabricants depuis dix ans. Dans son mémento publié en 2007, la Fédération des entreprises de la beauté (FEBEA) le soulignait : « En matière de protection solaire, il ne peut pas exister d'"écran total" ou de "protection 100 %". Même les produits assurant la plus forte protection solaire ne peuvent garantir totalement contre les effets néfastes du soleil. » Les comportements des parents n'étant pas au rendez-vous, les marques de cosmétiques comme l'ensemble des professionnels de l'univers médical n'ont eu d'autre choix que celui d'inciter à la non-exposition solaire...

Alors, concrètement, comment faire? S'il est clair que l'on ne doit pas faire prendre un bain de soleil à un nourrisson (sur la plage par exemple), il est impossible d'éviter le moindre rayon sur sa peau, lorsqu'on le promène simplement au parc. On doit alors le protéger avec une tenue adaptée. La panoplie idéale : un chapeau à larges bords, des lunettes anti-UVA et UVB indice 3, un tee-shirt à manches longues et un jean (éviter les textiles légers type lin ou voile de coton qui laissent passer les UV). Et adopter des produits solaires spécifiques qui font office de bouclier infailible. Seuls certains produits répondent aux besoins de la peau du jeune enfant. Soumises à des règles très strictes imposées par le Colipa (Association cosmétique européenne) dès 2006, formule et galénique ont dû se plier aux consignes : un tiers de la composition consacré à la protection des UVA (les plus dangereux) et deux tiers aux UVB, soit un mélange savamment dosé de filtres minéraux et chimiques. Les premiers pénètrent dans l'épiderme et ont une action neutralisante du rayon, les seconds ne pénètrent pas mais font office de rempart via l'opacité de la crème, d'où l'effet plâtre du produit. Cette réglementation a fait peu à peu disparaître du marché de nombreux produits solaires

**Nous pensons, à tort,
que les nuages, l'ombre,
le bronzage protègent
la peau du bébé.**

Le bon produit solaire

Une bonne crème doit être spécifiquement formulée pour la peau des bébés (les enfants de moins de 3 ans). Et d'indice 30 au printemps et 50 en été.

- 

● **Spécial intolérances** : dédiée aux peaux à tendance atopique et réactives, cette crème à la nouvelle texture, plus fluide, préserve la peau fragile du bébé en surface comme en profondeur. Crème Minérale Très Haute Protection Solaire SPF 50+, 14,63€ les 50 ml, Mustela.
- 

● **Bio** : composée de 100 % d'ingrédients naturels, cette crème riche en eau minérale des Alpes suisses compte des actifs hydratants, adoucissants et cicatrisants, tels que le beurre de karité et l'Aloé vera. Sa texture est facile à étaler. Crème de protection solaire visage SPF 30, 24,50€ les 75 ml, Alpaderm.
- 

● **Hypoallergénique** : ce lait solaire a été développé avec des pédiatres et des dermatologues. Il contient des écrans minéraux, de la vitamine E, du panthénol et de l'huile d'amande douce. Il laisse sur les peaux normales un voile hydratant. Lait Solaire Protecteur SPF 50+ Très Haute Protection, 12,15€ les 150 ml, Nivea Baby.

"bébé", jugés non conformes pour la peau des moins de 3 ans. Aujourd'hui, il existe très peu de marques (voir encadré) offrant ces garanties. Et même si la galénique rebute par son épaisseur, il faut tartiner généreusement toutes les zones de peau exposées même involontairement, explique le Dr Philippe Goeb, médecin-conseil de la marque bio **Alpaderm** : « L'application de la crème doit se faire de façon homogène et suffisante (au moins 2 mg/cm²) sur la peau saine. » On ne répétera jamais assez que pour sortir un nourrisson, il faut préférer les matins frais

et les fins d'après-midi tempérées aux heures chaudes de la journée. Autre conseil important, en cas de transpiration pour les tout-petits ou après la baignade pour les plus grands : il ne faut pas hésiter à appliquer à nouveau une protection solaire. De tels conseils figurent depuis longtemps sur les étiquettes françaises. Ils ont été officiellement confirmés et étendus à toute l'Europe par la Commission européenne dès 2006. ■

NATHALIE BACJZMAN ET VÉRONIQUE AIACHE

* Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (www.afssaps.fr).