

Soleil : protéger les enfants, pas si difficile !

Leur éviter toute exposition au soleil entre 12h et 16h.

C'est à ce moment de la journée que le rayonnement ultraviolet est le plus fort - soleil au plus haut dans le ciel et ombre courte - et donc le plus dangereux. Dehors, il est recommandé de chercher des espaces ombragés. Quant aux bébés, il ne faut pas les exposer directement au soleil.

Faire porter aux enfants des lunettes de soleil, un tee-shirt et un chapeau (Bob, par exemple). Ce sont les moyens de protection les plus simples, les plus pratiques et les moins onéreux.

Les enfants doivent être tout particulièrement protégés par des vêtements légers, même lorsqu'ils se trouvent à l'ombre d'un parasol.

Appliquer sur leur peau de la crème solaire en couche suffisante, toutes les deux heures ou après chaque baignade, sans oublier le cou et les pieds.

Il faut plutôt privilégier les crèmes dont les indices de protection solaire sont élevés (indice 30 minimum) et qui protègent la peau des UVA et des UVB.

Cependant, aucune crème ne filtre totalement les rayons UV et ne permet une exposition prolongée au soleil.

Source : Open Rome

« Soleil »

Etoile qui a permis l'apparition de la vie sur terre.

Les rayonnements solaires comportent des vibrations lumineuses classées selon leur « longueur d'onde ». Le rayonnement coloré visible dont la longueur d'onde est la plus courte est le violet.

Certains rayonnements solaires sont invisibles à l'œil nu. C'est notamment le cas des « ultra-violets » (UV), qui constituent près de 5 % de l'énergie venant du Soleil.

Les UV sont classés en trois catégories, en fonction de leur longueur d'onde : les UV-A (400-315 nanomètres), UV-B (315-280 nanomètres) et UV-C (280-100 nanomètres).

Du fait de l'absorption des UV par la couche d'ozone de l'atmosphère, 99 % de la lumière UV atteignant la surface de la Terre appartient à la gamme des UV-A.

Dans la plus grande partie de l'Europe, l'ensoleillement le plus agressif se produit entre 12h et 16h, tout particulièrement à proximité de l'eau et de la neige, qui réverbèrent une partie des UV, et particulièrement en montagne où les taux d'UV sont plus importants.

En faible quantité, le rayonnement UV est bénéfique pour la santé : il permet la synthèse de la vitamine D et peut servir à soigner le rachitisme, le psoriasis et l'eczéma.

En fortes quantités, lors d'expositions prolongées au soleil par exemple, les UV peuvent provoquer des cancers cutanés ou oculaires, un vieillissement prématuré de la peau, ainsi que des cataractes.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- | | |
|--------------------|--------|
| - Covid19 | élevé |
| - Grippe | faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | modéré |
| - Pollens | élevé |

Sources : RNSA, Santé Publique France, BeHCL

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>

LES ENFANTS !!



Quiz

« Agrume » ?

Cochez la bonne réponse

- Tous sont toujours bon pour la santé
- Certains peuvent parfois gêner les soins
- Tous peuvent nuire à la santé
- Leur pulpe peut nuire à la santé.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-27 en ligne sur <https://openrome.org/ddi/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>