



Politique sur la sécurité au soleil

Révisé par le conseil d'administration le 25 mars 2026

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
LA SENTINELLE DES PETITS
Édifice 93, C.P. 1000, Succ. Forces,
Courcellette, Québec G0A 4Z0
Téléphone : (418) 844-3700 Télécopieur : (418) 844-1834
Courriel : info@epelasentinelledespetits.com Web : www.epelasentinelledespetits.com

Introduction

Selon les experts, les statistiques sur le cancer de la peau sont alarmantes. Les dermatologues indiquent que le cancer de la peau est 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'appliquer généreusement de la crème solaire 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 l'est **avant l'âge de 18 ans**. Un 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 ultra-violets

Brûlures : La peau des enfants est plus fine et 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. Entre 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

En général, le risque de cancer de la peau dû au soleil est étroitement lié aux profils décrits ci-dessous. 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.

Types de peau					
Type de peau	Cheveux	Carnation	Taches de rousseur	Réaction au soleil	Capacité à bronzer
I	Roux ou blonds	Très clair	+++	Brûle systématiquement	Ne bronze jamais
II	Blonds	Claire	++	Brûle souvent	Bronze légèrement
III	Blonds ou châains	De claire à moyenne	+ à 0	Brûle parfois	Bronze graduellement
IV	Bruns	Olivâtre	0	Brûle rarement	Bronze facilement
V	Bruns à noirs	Foncée	0	Brûle rarement	Bronze intensément
VI	Noirs	Très foncée	0	Ne brûle jamais	Bronze intensément

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), « modérée » (entre 3 et 5), « élevée » (entre 6 et 7), « très élevée » (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">Protection solaire minimale requise pour les activités normales.Portez des lunettes de soleil, les journées ensoleillées. Si vous demeurez à l'extérieur plus d'une heure, couvrez-vous et utilisez un écran solaire.La réflexion sur la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
3-5	Modéré	<ul style="list-style-type: none">Prenez des précautions - couvrez-vous, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire - surtout si vous demeurez à l'extérieur pendant 30 minutes ou plus.Cherchez l'ombre en mi-journée, soit au plus fort du soleil.
6-7	Élevé	<ul style="list-style-type: none">Protection nécessaire - les rayons UV endommagent la peau et peuvent causer des coups de soleil.Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h, et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, portez un chapeau et des lunettes de soleil, et appliquez un écran solaire.
8-10	Très élevée	<ul style="list-style-type: none">Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée sera endommagée et peut brûler rapidement.Évitez le soleil entre 11 h et 16 h et prenez toutes les précautions : recherchez l'ombre, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.
11 et plus	Extrême	<ul style="list-style-type: none">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.Prenez toutes les précautions. La peau non protégée sera endommagée et peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil entre 11 h et 16 h, couvrez-vous, portez un chapeau, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire.Le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les UV et augmentent l'exposition aux UV.

Les régions corporelles les plus vulnérables

Les régions de la tête et du cou, notamment les tempes, les oreilles, le nez, 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 se retrouve dans ces régions. Il s'avère donc primordial de bien les protéger.

Mesures de préventions à appliquer au CPE

- Lors des journées où l'indice UV est élevé, très élevé ou extrême, organiser les activités extérieures avant 11 h ou après 16 h.
- Lors de toutes les périodes de jeux extérieurs, y compris lors des journées à indice UV bas ou nuageuses, s'assurer que chaque enfant porte :
 - Un chandail, idéalement anti-UV ;
 - Un chapeau, de préférence à large bord ;
 - Un écran solaire d'un FPS minimal de 30.
- Lors des journées à indice UV élevé, très élevé ou extrême, privilégier autant que possible les zones ombragées de la cour extérieure.
- Lors des jeux d'eau, favoriser le port d'un chandail anti-UV et d'un chapeau à large bord.
- Après les jeux d'eau, procéder systématiquement à une nouvelle application d'écran solaire.
- Enseigner aux enfants à observer leur ombre pour évaluer l'intensité du soleil : lorsque l'ombre est courte ou difficile à voir, le soleil est au zénith et il est nécessaire de chercher un endroit ombragé.
- Utiliser du matériel éducatif et des activités adaptées pour encourager le développement de comportements préventifs chez les enfants, ainsi que des communications destinées aux parents.
- Bien que l'écran solaire soit appliqué systématiquement au CPE avant chaque sortie, recommander aux parents d'effectuer une première application à la maison avant l'arrivée de l'enfant.
- Les membres du personnel éducateur appliquent également l'ensemble des mesures de prévention, afin de modéliser les comportements attendus auprès des enfants.

Du côté des poupons

Les tout-petits présentent une surface de peau proportionnellement plus grande que celle des adultes, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux rayons UV. Même les enfants dont la peau est fortement pigmentée nécessitent une protection maximale. Chez les poupons, les coups de soleil peuvent rapidement entraîner de la déshydratation et de la fièvre

Mesures de préventions particulières à appliquer auprès des poupons

- Ne pas exposer les poupons de moins d'un an à la lumière directe du soleil et les installer dans un endroit densément ombragé.
- Limiter les sorties extérieures pour les poupons entre 11 h et 16 h.
- Lors des sorties où l'indice UV est modéré à très extrême, privilégier des vêtements légers et amples, couvrant les bras et les jambes, ainsi que le port d'un chapeau, idéalement à large bord.
- Appliquer une petite quantité d'écran solaire à FPS 30 sur les zones exposées non couvertes par les vêtements (visage, cou, dos des mains), en évitant le contour des yeux et de la bouche.