

10 CONSEILS POUR PROTÉGER VOTRE ENFANT DU SOLEIL



CONSEIL 1: MONTREZ LE BON EXEMPLE !

CONSEIL 2: PARLE Z-EN À L'ÉCOLE

* Amenez de la crème solaire, une casquette ou un chapeau et des lunettes solaires à porter pendant les récréations ou les excursions.

CONSEIL 3: VEILLEZ À CE QUE VOTRE ENFANT N'AIT PAS DE COUP DE SOLEIL

* Le risque de cancer de la peau augmente si vous avez eu plus de 5 coups de soleil durant l'enfance.

CONSEIL 4: RESTEZ À L'OMBRE ENTRE 12 H ET 15 H

* C'est durant ces heures que le soleil est le plus intense, et l'ombre reste la meilleure protection.

Petit truc : tant que votre ombre est plus petite que vous, il y a un risque plus élevé de coup de soleil.

CONSEIL 5: METTEZ À VOTRE ENFANT DES VÊTEMENTS ADAPTÉS

- * Un chapeau à larges bords
- * Un t-shirt sec
- * Des lunettes solaires avec un bon niveau de protection contre les UV

CONSEIL 6: APPLIQUEZ À VOTRE ENFANT UNE CRÈME SOLAIRE WATERPROOF AVEC UN INDICE DE PROTECTION SPF DE MINIMUM 30

- * Appliquez la crème à votre enfant ½ heure avant qu'il s'expose au soleil.
- * Renouvelez l'application de la crème toutes les 2 heures.
- * Utilisez suffisamment de crème.

CONSEIL 7: ÉVITEZ D'EXPOSER LES BÉBÉS DE MOINS D'UN AN AU SOLEIL

CONSEIL 8: NE LAISSEZ JAMAIS VOS ENFANTS UTILISER UN BANC SOLAIRE OU UNE LAMPE À BRONZER

* Parmi les cancérigènes, les bancs solaires sont classés dans la même catégorie que la cigarette et l'amiante !

CONSEIL 9: CONTRÔLEZ L'INDICE UV SUR LE SITE DE L'IRM

* Si cet indice est inférieur à 3, le risque de coup de soleil est faible et aucune protection n'est nécessaire.

* A partir des indices UV 6 et 7, il faut faire très attention. Ce conseil est valable pour tout le monde, mais surtout pour les enfants et les adultes à la peau claire.

* Un indice UV égal ou supérieur à 8 est très élevé et demande donc une protection maximale.

CONSEIL 10: ATTENTION AUX SURFACES RÉFLÉCHISSANTES COMME L'EAU, LA NEIGE, LE SABLE ...

Projet pilote: Transport médical & kinésithérapie gratuits pour enfants handicapés



Un service de transport et kinésithérapie gratuit pour les enfants qui souffrent d'un handicap dans les régions rurales de Mohammedia (Maroc) organisé par la COSAF.



Pour plus d'information: asbl COSAF

Dr. Mohamed Ferroudji
(Président et Fondateur)

Hassania I, nr 220, El Alia - Mohammedia

GSM: 06 79 32 43 53

GSM: 00 32 473 31 06 8 1

E-mail: info@cosaf.org Site: www.cosaf.org

You Tube:

- * *Rentrée scolaire pas comme les autres*
- * *Caravane médicale 21 septembre 2014*
- * *COSAF COMPILATION*
- * *COSAF CONSULTATIE*
- * *COSAF PREVENTION*
- * *COSAF Preventing maternal mortality*

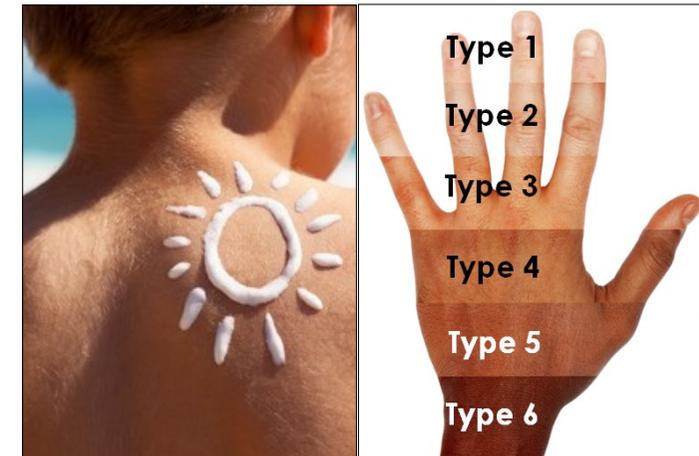
Soutenez nos actions. Faites un don sur notre Compte bancaire

011-787-0000042000002622-84

L'Association Connaissances Médicales sans Frontières



COSAF, une asbl pour le bien-être des enfants atteints d'un handicap



Prévention contre le mélanome

90% des cancers de la peau pourraient être évités grâce à une attitude appropriée face au soleil

Les coups de soleil durant l'enfance causent le cancer de la peau

Source: www.cancer.be/ecole-fute-au-soleil



'QUELLE QUE SOIT VOTRE AIDE, NOUS VOUS SERONS TOUJOURS RECONNAISSANTS'

www.cosaf.org
www.cosaf.org

asbl COSAF, Hassania I, nr. 220 - El Alia - Mohammedia
06 79 32 43 53 - 0032 473 31 06 81 - info@cosaf.org

QU'EST-CE QUE LE CANCER DE LA PEAU ?

Le cancer est provoqué par une multiplication incontrôlée de cellules anormales. Ces cellules peuvent envahir les tissus environnants et se déplacer dans le corps par le sang et la lymphe, et former des métastases dans d'autres organes. C'est le cas dans certains cancers de la peau.

Les causes du cancer de la peau

S'exposer au soleil plus que cette demi-heure conduit à un vieillissement prématuré de la peau et augmente le risque de cancer de la peau à long terme.

Il existe 3 types de cancers de la peau :

✳ **Le carcinome basocellulaire** est le moins dangereux des cancers cutanés, car il n'envoie pratiquement jamais de métastases.

Ce type de cancer se développe dans les cellules basales de l'épiderme. C'est le cancer de la peau le plus courant (environ 80 % des cancers cutanés) mais les chances de guérison sont proches de 100%.

95% des patients atteints de carcinome basocellulaire ont plus de 40 ans au moment du diagnostic, l'âge moyen étant actuellement de 60 ans.

✳ **Le carcinome spinocellulaire** se développe lui aussi dans l'épiderme. Il peut produire des métastases, mais le pourcentage de guérison est d'environ 90%.

Environ 10% des cancers de la peau sont des carcinomes spinocellulaires.

✳ **Le mélanome** est la forme la plus dangereuse de cancer de la peau, en raison du risque élevé de métastases. Il se développe au départ des cellules pigmentaires de l'épiderme.

Chaque année, environ 400 personnes décèdent suite à un mélanome en Belgique.

La chance de survie est plus grande quand le diagnostic et le traitement se font de manière précoce.

Ce cancer est de plus en plus fréquent chez les jeunes.

Environ 1 personne sur 6 se verra diagnostiquer un cancer de la peau avant l'âge de 75 ans.



METHODE ABCDE

GARDEZ UN Oeil SUR VOS GRAINS DE BEAUTÉ !

Pour suivre l'évolution de vos grains de beauté (mélanome), adoptez la méthode ABCDE développée, reconnue et utilisée par les dermatologues.

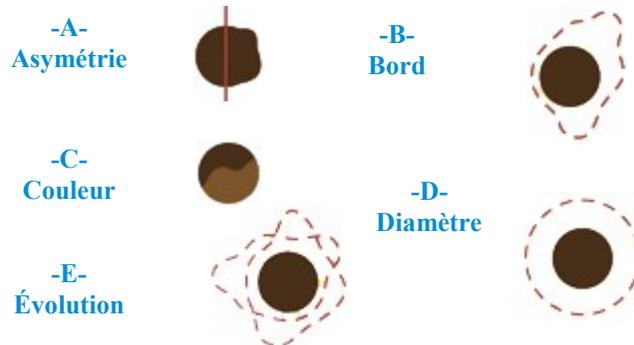
-A- pour Asymétrie: Un grain de beauté de forme ni ronde ni ovale, dont les reliefs et les couleurs ne sont pas répartis régulièrement autour de son centre.

-B- pour Bord: Des bords irréguliers, comme sur une carte de géographie.

-C- pour Couleur: Un grain de beauté qui présente plusieurs couleurs

-D- pour Diamètre: Un diamètre supérieur à 6 mm

-E- pour Évolution: Un grain de beauté qui change rapidement de taille, de forme, d'épaisseur ou de couleur.



CONSEILS POUR DES BÉBÉS



✳ **DURÉE:** La peau de bébé est mince et son degré de tolérance vraiment très bas, voire absent. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas exposer les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil.

✳ **EAU:** Bébé se déshydrate très rapidement! Si vous allaitez, vous lui donnez le sein plus souvent par temps chaud! S'il boit des biberons de préparations lactées, dès l'âge de 6 mois, vous pouvez lui donner de l'eau.

LES TYPES DE PEAUX

La capacité de bronzer d'une personne est liée à son patrimoine génétique et ne change pas au cours de sa vie, même si celle-ci passe beaucoup de temps au soleil. Il existe **6 types de peaux**, établis sur base de leur sensibilité respective. Les types de peaux - ou phototypes - I, II et III sont les plus sensibles aux effets des rayons UV. En Belgique, on compte approximativement 40% de personnes de phototype 1 ou 2.

Phototype 1: brûle très vite ; ne bronze pas ; a la peau très pâle, souvent avec des taches de rousseur, des cheveux roux ou très blonds et des yeux clairs (bleus).

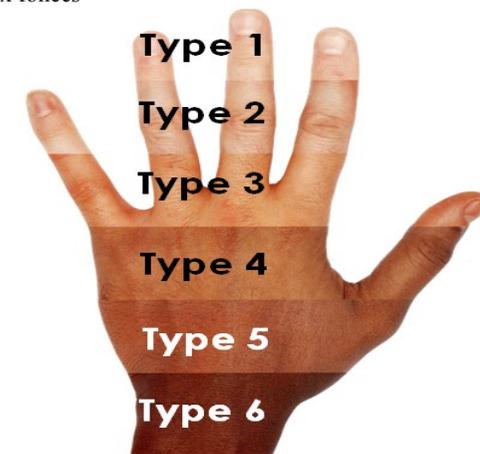
Phototype 2: brûle vite ; bronze lentement ; a la peau pâle, les cheveux blonds et les yeux gris, verts ou bruns.

Phototype 3: ne brûle pas vite ; bronze facilement ; a la peau légèrement teintée, les cheveux châtain ou bruns et les yeux assez foncés.

Phototype 4: ne brûle pratiquement jamais ; bronze très facilement ; a une peau naturellement assez foncée, des cheveux et des yeux foncés.

Phototype 5: brûle très rarement ; bronze intensément ; peau sombre ; cheveux et yeux foncés

Phototype 6: ne brûle jamais ; peau très pigmentée ou noire ; cheveux et yeux foncés



CONSEILS POUR DES BÉBÉS

✳ **HABILLEMENT:** Vaut mieux que sa peau délicate soit la plus couverte possible, mais pas de ratine en plein été! Une chemise légère et un pantalon large en coton, un chapeau en tout temps, idéalement avec des rebords qui font de l'ombre, voilà la tenue idéale!

✳ **CRÈME:** On favorise d'abord l'ombre, les vêtements qui couvrent, les chapeaux, les pare-soleil, etc. On choisit une crème ayant un FPS 30 et qui protège contre les UVA et les UVB. Remettez de la crème aussi souvent que nécessaire.