

## Informations

**Vous retrouverez tout le programme des prochains ateliers d'éveil, organisés par le Relais Assistantes Maternelles, dans le prochain bulletin d'informations de Septembre 2012.**

En attendant,



# Bonnes Vacances



### A Vendre

\* Balancelle musicale de la marque GRACO 70 €

Pour plus d'informations, **contacter 06.47.39.00.04**

\* Stérilisateur biberon 22 €

Pour plus d'informations, **contacter 05.57.84.62.84**

### Petites annonces / Coin des bonnes affaires

*Les petites annonces ont pour but de mettre en relation parents et assistantes maternelles pour l'accueil d'un enfant.*

*Vous donnez, vendez des jouets, du matériel de puériculture, passez votre annonce dans le prochain bulletin d'informations ! (n'oubliez pas de contacter l'animatrice du RAM, pour effectuer les mises à jour).*

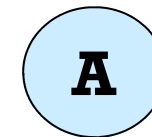
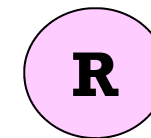
**Bénédicte DEBOUDT, l'animatrice du relais vous accueille  
les Jeudis et Vendredis de 13h30 à 17h00 (ou sur rendez-vous)**

Tél. : 05.57.55.10.73

Communauté de Communes du Lussacais

1 Impasse de la Confrérie—33 570 LUSSAC

Mail : ramcdc-lussacais@orange.fr



## Bulletin d'Informations

N° 9 – Juillet 2012

Bonjour à Toutes et à Tous,

Nous voici entrés dans une nouvelle saison... une des plus belles certainement.



L'été rime avec soleil, soleil espéré, souvent adoré à outrance, « à consommer avec modération » parce qu'à risques et plus encore pour les enfants, nous ne le répéterons jamais assez. Dans ce numéro, vous trouverez un dossier spécial sur « Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé »

Aussi profitez de tous les bienfaits apportés par l'été et le soleil mais sous le chapeau ou le parasol...



Bel été et bonnes vacances .

Bénédicte DEBOUDT  
Votre animatrice R.A.M.

**Le Relais sera fermé  
du 6 au 24 août 2012 inclus**

Le RAM est un service gratuit offert par la Communauté de Communes Du Lussacais en partenariat avec la Caisse d'Allocations Familiales, La Mutualité Sociale Agricole et le Conseil Général.



## Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé

Nous profitons tous du soleil et nous en connaissons les bienfaits: il dope le moral et favorise la fabrication de la vitamine D.

Cependant, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter des risques. En France métropolitaine, c'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus intense.

Alors toutes les activités de plein air, que vous soyez dans le jardin, en terrasse, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir.

### Mais pourquoi se protéger des rayons du soleil ?

- **Parce que les rayons du soleil contiennent des ultraviolets:** on distingue deux sortes d'ultraviolets, les UVA qui pénètrent profondément dans la peau et qui accélèrent son vieillissement (accentuation et développement des rides et des taches brunes), et les UVB qui agissent au niveau de l'épiderme en stimulant la production de mélanine ( ce qui donne le bronzage).
- **Parce que les UVA et les UVB, en trop forte dose provoquent des coups de soleil:** à terme, ils peuvent causer des dommages irréversibles sur la santé. Même bronzé, il faut continuer de se protéger.
- **Parce que l'exposition intense aux UV peut aussi provoquer des lésions oculaires très sérieuses.** Les ultraviolets sont absorbés par le cristallin, contribuant à accélérer la formation de cataractes c'est-à-dire opacification du cristallin qui va progressivement empêcher la lumière d'atteindre la rétine, jusqu'à l'aveuglement.
- **Parce qu'on peut déclencher des cancers cutanés:** Il y a deux sortes de cancers résultant de l'exposition aux rayonnements UV: les carcinomes, cancers qui touchent la couche superficielle de l'épiderme, et les mélanomes, tumeurs malignes qui se développent sur les mélanocytes, que l'on trouve dans la peau, les muqueuses, mais aussi les yeux. Avec 9780 nouveaux cas estimés en 2011, les mélanomes ont plus que triplé entre 1980 et 2005, en raison d'une exposition plus forte de la population au soleil.

*La connaissance des gestes de prévention est relativement bonne, en général, mais elle demeure approximative. Les comportements préventifs sont insuffisamment adoptés et certaines idées reçues, perdurent, malgré les campagnes d'informations menées chaque année, à l'approche de l'été.*

### Se protéger du soleil : de bonnes habitudes à prendre dès le plus jeune âge.

Chacun naît avec un capital solaire qui lui est propre. Il n'est pas mesurable et dépend de la couleur de sa peau, de ses yeux. Ce capital représente la tolérance au soleil et il est nécessaire de le préserver au maximum. Une fois épuisé, suite aux coups de soleil à répétition, ou parce qu'on a abusé des expositions prolongées, le capital ne se reconstituera plus jamais. C'est pourquoi, la peau des enfants étant particulièrement fragile, il faut la protéger au maximum des coups de soleil, en adoptant des gestes de protection simples.



- **Pourquoi faut-il porter un tee-shirt, des lunettes de soleil et un chapeau à bord large?** C'est la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil. Même pendant la baignade faire porter à l'enfant un tee-shirt, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil pour éviter une perte en eau excessive et l'insolation.



- **Pourquoi faut-il mettre de la crème solaire toutes les deux heures?** En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil. Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures et systématiquement après la baignade. Attention la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps. Protéger la peau du jeune enfant par une crème écran protectrice contre les UVA et UVB.
- **Pourquoi ne pas s'exposer entre 12h et 16h?** L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les UV sont les plus dangereux. Pour limiter les risques, éviter les expositions entre 12h et 16h inutile d'amener bébé à la plage ou en montagne aux heures les plus chaudes de la journée. Il convient de respecter ses rythmes de sommeil et d'alimentation mais aussi de lui aménager un endroit où il sera au frais pour se reposer ou se distraire.

Les enfants et les bébés sont les plus vulnérables face au soleil car ils n'ont pas les capacités pour se défendre ni l'autonomie suffisante pour échapper aux dangers du soleil et de l'été.



### Quels sont les dangers de l'été?

**Le coups de soleil** est une brûlure au premier degré qui peut être traitée par application d'une substance grasse.

**L'insolation** est une trop longue exposition au soleil sans protection de la tête de l'enfant ou du bébé qui va provoquer une surchauffe corporelle se traduisant par une fièvre élevée, des maux de tête, des nausées, des vomissements, des troubles de la vigilance jusqu'aux convulsions, l'urgence s'impose.

**La déshydratation** est provoquée par l'effet conjugué du soleil, de la chaleur et d'un manque d'hydratation. Elle se manifeste par une grande soif qui n'est pas toujours repérée et par des troubles du comportement : soit le bébé est trop calme, soit léthargique, soit il est très excité et pleure sans arrêt. Il peut être très rouge et avoir de la fièvre. L'urgence s'impose encore car il faut savoir qu'au delà d'une perte de 10 % de son poids, il est impossible de réhydrater un bébé car il va tout revomir, dans ce cas une perfusion intra-veineuse s'impose.

**L'hydrocution** est un changement trop brutal entre la température du corps et l'eau. Cela peut provoquer un choc avec une perte de connaissance. L'hydrocution a cependant moins de risque de se produire chez un nourrisson car l'immersion est en général progressive et souvent précédée d'un mouillage du visage et du corps, grâce à la vigilance de ses parents, ce qui n'est pas toujours le cas pour un enfant plus grand qui peut se jeter à l'eau après avoir joué au soleil.

*Sources: INPES et [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr)*