



MINI GUIDE SPÉCIAL ÉTÉ
**Tout savoir pour un été
détendu avec bébé**



par
 **mamalila**

Tout le monde aime l'été !

Pour les nouveaux parents et leur bébé, l'été est souvent synonyme de nombreuses "premières fois" : premier grand voyage, première fois à la plage, première glace, etc.

Mais s'il y a bien une chose à éviter pour bébé, c'est son premier coup de soleil.

Si tu souhaites en savoir plus sur les effets du soleil pour les bébés, ou bien si tu cherches des moyens de protéger ton petit et des solutions faciles pour toute la famille, ce mini guide est fait pour toi !

Que ce soit pour rester à la maison ou vivre un été à la plage ou en montagne, nous avons rassemblé ici toutes les informations importantes et bonnes à savoir sur les bonnes pratiques à adopter en été, en portage mais pas seulement.



Pourquoi protéger bébé du soleil ?

Une peau sensible

Avant l'**âge de trois ans**, les enfants n'ont pas encore développé entièrement le système de défense de leur peau, ce qui les rend très vulnérables aux rayons du soleil.



Leur peau contient trop peu de mélanine. Moins la mélanine est présente, plus la peau, les yeux et les cheveux sont clairs, et plus ces personnes ont de chance d'attraper un coup de soleil et à long terme un cancer de la peau.



Quels sont les risques ?

A court terme, les risques d'une exposition au soleil pour bébé sont notamment les coups de soleil, des lésions oculaires, de la fièvre et une insolation.



Il suffit d'**un seul gros coup de soleil** pendant l'enfance ou l'adolescence pour **quasiment doubler le risque** de développer un **mélanome** - la forme la plus grave de cancer de la peau - plus tard dans la vie.

Avant de mettre le nez dehors avec bébé en été, pense bien à vérifier l'indice UV de la journée (plus d'infos sur la [page suivante](#)).

Ayons les bons réflexes

Les experts du monde entier sont unanimes : avant l'âge d'un an, il faut **absolument éviter l'exposition directe aux rayons du soleil**, aussi bien dehors que dans la voiture (les UV passant à travers la vitre).



Tout sur l'indice UV

C'est quoi l'indice UV ?

L'indice UV est une échelle qui mesure l'intensité du rayonnement UV et du risque qu'il représente pour la santé. Il a été défini par l'OMS et fait figure de norme internationale, ce qui signifie par exemple qu'un indice UV de 7 en France est identique à un indice UV de 7 au Mexique.

A quoi ça sert ?

Il aide à déterminer si et quel type de protection solaire est nécessaire pour la journée. La plupart des applications météo sur mobile le proposent. En Europe, l'indice UV est le plus élevé **entre mai et août**.

Protection nécessaire selon le niveau de l'indice UV



ATTENTION

- ✓ Sur la neige, dans l'eau et à la plage, l'indice UV peut être plus élevé qu'indiqué pour la journée.
- ✓ L'intensité des rayons UV augmente de 2% tous les 100 mètres d'altitude.
- ✓ Les nuages ne bloquent pas les rayons UV !



Et la crème solaire alors ?

Ca donne quoi niveau compo ?

Voici la liste des ingrédients d'une crème solaire standard :

20% agents actifs

Pour filtrer les rayons UV

55% stabilisants

Solvants, conservateurs, agents épaississants, émulsifiants

23% additifs sensoriels

pour améliorer la sensation (parfum, agent hydratant, etc.)

2% substances en plus

des substances ajoutées qui n'affectent pas la formule et la protection (par ex. l'aloë vera pour ses bénéfices sur la peau)



30 filtres UV (les ingrédients actifs du graphique ci-dessus) sont autorisés en Europe. La plupart d'entre eux sont des **filtres chimiques** (28/30). Ils peuvent avoir des **effets sur la santé et l'environnement** :

- ✗ Certaines personnes peuvent développer des **éruptions cutanées** et des **allergies** aux composants.
- ✗ La crème solaire peut également être absorbée par la peau et a été retrouvée **dans le lait maternel** (cela n'est pas synonyme d'une mise en garde, mais nécessite **davantage de tests** sur le sujet).



✗ Certaines substances (par ex. l'octocrylène) peuvent se transformer en **substances "potentiellement cancérigènes"** si vous gardez le flacon trop longtemps.

✗ Certaines substances (par exemple l'avobenzon et l'enzacamén) pourraient potentiellement **accélérer le développement de cellules cancéreuses**.

✗ Certains composants ont des effets sur la **santé des coraux** et contribuent à leur blanchiment.



Et la crème solaire alors ? (2)

Les crèmes solaires minérales pour bébé

- ✓ L'alternative aux filtres chimiques sont les crèmes **avec filtre minéral**. Avec elles, pas de risque d'éruptions cutanées ou d'allergies.

MAIS

Pour éviter cela, des crèmes solaires avec **nanoparticules** ont été inventées.

Ces crèmes laissent généralement des traces blanches sur le visage et les vêtements de bébé.

CEPENDANT

Les experts mettent en garde contre les risques liés aux nanoparticules, estimant que **des recherches supplémentaires devraient être menées** pour déterminer si elles peuvent être absorbées par la peau et se retrouver dans la circulation sanguine, ce qui pourrait entraîner des problèmes de santé.

VÉRIFIEZ TOUJOURS LES INGRÉDIENTS AVANT D'ACHETER UNE CRÈME SOLAIRE POUR BÉBÉ.

DONC



Bon à savoir :

- ✓ Consultez votre **pédiatre** avant d'acheter un écran solaire pour les bébés de moins de 6 mois.
- ✓ La plupart des écrans solaires doivent être appliqués **30 minutes avant de sortir** et **toutes les 2 heures** pour une bonne protection.
- ✓ Les experts s'accordent à dire que l'écran solaire peut être utile, mais qu'il s'agit de **la dernière solution** à laquelle penser pour protéger bébé du soleil.

Protéger bébé du soleil

Heureusement, il existe des solutions très simples pour protéger bébé du soleil !

Éviter le soleil

- En particulier les heures pendant lesquelles les rayons du soleil sont les plus forts, soit **entre midi et 16 heures**.
- Mieux vaut partir en promenade **le matin ou en fin d'après-midi**. C'est mieux pour bébé, mais aussi pour toute la famille !
- Si vous devez aller dehors, **cherche l'ombre à tout prix** et sois attentif à bébé pour éviter une insolation (plus d'infos sur le sujet page suivante).

Choisir les bons vêtements

Avant de sortir au soleil, on s'assure que bébé soit bien équipé !



Comment éviter l'insolation

Les gestes à adopter et ceux à bannir

A la maison



- Rafraîchir bébé avec un linge mouillé tiède ou un bain tiède, mais **jamais** à l'eau froide
- Ne pas pointer un ventilateur directement sur un bébé ou jeune enfant
- Penser à couvrir bébé si la clim' est allumée

Dans la voiture



- Ne jamais couvrir un siège auto avec un linge ou une couverture qui empêche une bonne circulation de l'air
- Utiliser des pare-soleil sur les vitres
- Ne **jamais** laisser un bébé seul dans la voiture même pour quelques minutes

En poussette



- Ne **jamais** laisser bébé seul en poussette, la circulation de l'air pouvant être limitée
- Utiliser la capote ou un pare-soleil, en s'assurant que l'air puisse circuler
- Ne **jamais** recouvrir la poussette avec une couverture (l'air circule difficilement et la température augmente trop et très vite)

Les symptômes d'une insolation

Il n'est pas toujours facile de savoir comment bébé va réagir quand il fait chaud. Vérifiez régulièrement qu'il se porte bien en vérifiant notamment qu'il ne présente pas les signes suivants, pouvant indiquer qu'il souffre d'un "coup de chaleur".

Déshydratation et insolation légère

- **Rougeurs** sur les joues et le visage
- Moins de couches à changer, urine plus sombre
- Peau et bouche **sèches**
- Plus **irritable**

Déshydratation et insolation sévère

- La peau est **pâle ou froide**
- Bébé **refuse de boire** ou a extrêmement soif
- Les yeux sont **creusés**, absence de larmes
- **Somnolence** et/ou **confusion**
- Corps flasque voire **inerte**



Si bébé présente les signes d'une insolation, contacter directement votre médecin ou le 15.



Les besoins physiologiques

Boire suffisamment

Dès que les températures commencent à grimper, il faut s'assurer que bébé soit bien hydraté :

- Sauf contre-indication, **le lait maternel ou infantile est amplement suffisant pour un nourisson** et il n'est pas nécessaire de lui donner de l'eau.
- Si l'enfant a moins de 6 mois, il est conseillé de lui donner le sein ou le biberon **plus régulièrement**.
- A partir de 6 mois, bébé peut boire autant d'eau qu'il le souhaite !

On n'oublie pas de penser à soi !

N'oublie pas tes besoins à toi non plus, et pense bien à :

- Boire suffisamment
- Toujours avoir une gourde avec toi
 - Te protéger du soleil avec des vêtements adaptés, un chapeau, des lunettes et de la crème solaire
 - Te rafraîchir si tu as trop chaud
 - Éviter le soleil pendant les heures les plus chaudes et rester le plus souvent possible à l'ombre.

“Sauf contre-indication, le lait maternel ou infantile est amplement suffisant pour un nourisson et il n'est pas nécessaire de lui donner de l'eau.”



Et en portage ?

Porter bébé en été ne pose aucun problème, il suffit de prendre quelques précautions et de faire preuve de bon sens. Tu en sais déjà beaucoup, mais voici encore quelques astuces spéciales portage.

Les règles restent les mêmes

Moyen de portage

- ✓ Choisir un moyen de portage respirant en coton, lin ou en mesh.
- ✓ Les préformés, slings et écharpes tissées courtes sont mieux adaptés car plus légers que les écharpes élastiques ou les mei-tais.
- ✓ Choisir une couleur claire qui absorbe moins la lumière.

Vêtements

- ✓ On n'oublie pas que le porte-bébé compte comme une couche de vêtements et on habille bébé en conséquence.
- ✓ On s'assure que toutes les parties du corps qui dépassent du porte-bébé soient protégées (bras, tête, jambes et pieds).

Je fais quoi si je transpire ?

Le processus de transpiration est naturel et permet au corps de se rafraîchir. Le portage et le peau à peau permettent à bébé de mieux réguler sa température corporelle. On dit que l'adulte transpire "pour" l'enfant et le protège des "coups de chaleur".

Astuce :

Si la transpiration te gêne en portage, place un linge entre toi et bébé au niveau du ventre pour absorber l'excès d'humidité !



Couverture de portage anti UV

Quelle est la solution la plus simple pour protéger bébé du soleil en portage ? Facile, c'est la **couverture de portage anti UV** de chez **mamalila** !

Tissu en seawool® innovant,
un mélange de polyester
recyclé et de poudre de
coquilles d'huîtres

Certifié **UPF 50+** contre
les UV (le plus haut
niveau de protection)



Le tissu



Effet "Cool touch"
sur la peau

Ultra respirant pour
éviter l'effet "îlot de
chaleur" en dessous

Tu veux en savoir plus ?

Découvre-là juste ici :

<https://www.mamalila.fr/couverture-anti-UV-gris-raye>



Couverture de portage anti UV

En **promenade**, en **randonnée**, pour une **visite au zoo** et toutes autres activités estivales en famille !

A utiliser en **portage** mais elle se fixe aussi sur la **poussette** et le **siège auto**.

Polyvalente

Ultra légère (180 g) et compacte, poche de rangement intégrée.



Tu veux en savoir plus ?
Découvre-là juste ici :
<https://www.mamalila.fr/couverture-anti-UV-gris-raye>



Couverture de portage anti UV

Simple et efficace



- Facile d'utilisation
- Evolutive et réglable en continu
- Taille unique
- Unisexe
- S'adapte à tous les moyens de portage



Tu veux en savoir plus ?
Découvre-là juste ici :
<https://www.mamallila.fr/couverture-anti-UV-gris-raye>

Les bonnes pratiques à ne pas oublier

Promis c'est presque fini, on termine juste avec les bonnes pratiques à adopter lors de l'utilisation de notre couverture anti UV, ou de tout autre type de couverture de portage d'ailleurs.



- Les voies respiratoires de bébé doivent toujours être dégagées. On laisse donc un côté du cale-tête ouvert si bébé en a besoin.



- On pense à ne pas trop habiller bébé ! Le porte-bébé et la couverture comptent pour une couche de vêtements.



- Notre couverture ne protège pas les yeux, on pense donc aux lunettes de soleil pour bébé !



- En poussette, toujours garantir une bonne circulation de l'air pour éviter l'effet îlot de chaleur.

Tu veux en savoir plus ?
Découvre-là juste ici :
<https://www.mamalila.fr/couverture-anti-UV-gris-raye>

Prêt.e.s pour l'été ?

Bravo, te voilà prêt.e à passer un été serein avec bébé ! Tu as encore des questions ou tu veux en savoir plus sur nous ? Alors n'hésite pas à nous contacter, on adore vous répondre ! Voilà où nous retrouver :



E-mail :
info@mamalila.de



Instagram/ Facebook
[@mamalila_fr](https://www.instagram.com/mamalila_fr)




Youtube
[@Mamalilababywearing](https://www.youtube.com/@Mamalilababywearing)



TikTok
[mamalila_official](https://www.tiktok.com/mamalila_official)

Sources

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen>
<https://www.aad.org/public/diseases/skin-cancer/prevent/sun-babies>
<https://www.skincancer.org/de/blog/sun-safe-babies/>
<https://echa.europa.eu/fr/cosmetics-uv-filters>
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.chemrestox.0c00461>
<https://www.kreiszeitung.de/verbraucher/behauptungen-mythen-verbraucher-sonnencreme-sonnenschutz-gefahr-fakten-faktencheck>
<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/sonnencreme>
<https://riseandshine.childrensnational.org/keeping-your-baby-hydrated-during-summer/>
<https://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/babies-children-hot-weather.aspx>

 **mamalila**

