

**Ces conseils vous sont offerts par l'enseigne Décathlon**

**<http://www.decathlon.fr/>**

## **Guide conseil Baby : Téo part en montagne**

### ***Je protège ma peau du soleil***

En montagne, les rayons du soleil sont plus agressifs qu'en plaine, surtout s'il y a de la neige. Alors, même s'il fait frais, ou s'il y a des nuages, je n'oublie aucun élément de ma panoplie anti-UV (Ultraviolets).

Un bob à bords larges et des lunettes solaires enveloppantes à porter en permanence, pour protéger mes yeux et mon visage des rayons nocifs.

Un tee-shirt en coton, avec des manches longues et un short long.

Ma crème solaire spéciale enfant : Indice de protection 30 au minimum, que j'appliquerai plusieurs fois par jour, en faisant attention de n'oublier aucune zone non couverte par des vêtements (surtout le cou, les oreilles, le nez, les mollets). Je mets aussi du stick à lèvres, IP 30, pour les protéger et éviter qu'elles ne se dessèchent.

Aux heures d'ensoleillement maximum (entre 12h et 16h, heures légales d'été), je reste à l'abri du soleil, ou « je redouble de protection ».

### ***Je protège mes yeux du soleil***

Les lunettes de soleil sont absolument indispensables en montagne ! Avant 6 ans, mes yeux sont extrêmement fragiles, notamment parce que de grandes quantités d'UV atteignent ma rétine. Je dois donc porter des lunettes de soleil de qualité.

Je dois éviter à tout prix les lunettes gadget. Leurs verres teintés peuvent ne pas stopper les UV et s'avère dangereux.

Les bonnes lunettes : Filtrant 100% des UV, indiquent : normes CE + Catégorie 3 ou 4 et ont une forme enveloppante adaptée à ma tête pour éviter que les rayons ne passent que les côtés.

### ***Je m'équipe pour marcher***

Maman m'a acheté de bonnes chaussures pour la promenade, car

mes pieds sont encore fragiles. La tige est montante pour maintenir ma cheville, la fermeture est à lacets pour que mes pieds soient bien maintenus en permanence et la semelle est crantée pour m'éviter de glisser.

Je ne dois pas oublier de porter des chaussettes, pour éduire le frottement du pied dans la chaussure ; elles sont en coton pour éviter les allergies.

### ***Je m'adapte à la montagne***

Le temps peut changer très vite. Même s'il fait beau quand je commence la promenade, la température peut baisser très vite. Alors, j'emporte toujours avec moi : un sweat-shirt ou une polaire pour me réchauffer, un pantalon pour me changer, un deuxième tee-shirt si je transpire beaucoup, pour me changer et je n'oublie pas non plus mon coupe-vent imperméable, car les orages sont fréquents en montagne.

Pour éviter de me déshydraté : je bois beaucoup (plus que d'habitude) parce que l'air en altitude est plus sec. Maman me propose régulièrement de l'eau minérale en bouteille car l'eau du robinet est souvent trop riche en minéraux. Même si la température à l'extérieure n'est pas trop forte, les risques de déshydratation sont importants. Je ne bois pas l'eau des ruisseaux ou des torrents parce qu'elle est trop froide pour moi et parce qu'elle n'est pas toujours potable.

Pour mes repas : En montagne, le dépense énergétique est plus grande parce que l'oxygène est plus rare. Il faut donc : que l'apport calorique soit plus important que d'habitude, prendre toujours un bon petit déjeuner plein de vitamines, manger des sucre lents (féculents) au déjeuner et prévoir un encas sucré (comme une barre de céréales ou des fruits secs) pour mes petits creux et mes coups de fatigue.

### ***A quelle altitude puis-je me promener?***

L'altitude n'est pas l'ennemie des enfants. Ce sont les changements de pression atmosphérique brutaux qui donnent mal aux oreilles. Ils sont causés par les montées ou les descentes rapides (téléphériques, télésièges).

Les voyages en voiture jusqu'à la station ne me fera pas mal aux oreilles car maman me propose pendant la montée ou la descente un biberon d'eau : en avalent, mes oreilles se débouchent. En plus, papa fait plusieurs arrêts pendant le trajet.

Pendant le séjour, je pourrai me promener au-dessus de la station (jusqu'à 1800 mètres) à condition de monter doucement et de ne pas rester trop longtemps en haut.

### ***Quel âge pour la promenade?***

Même si je ne sais encore marcher, je peux accompagner mes parents en balade.

Jusqu'à 18 mois : Je serai bien installé dans un porte-bébé, et la promenade ne dépassera pas une heure. Mes parents feront très ATTENTION A MES BRAS ET A MES JAMBES BALLANTS qui risquent de se refroidir très vite, surtout lorsque les cuisses sont serrées dans le bas du porte-bébé : cela ralentit la circulation et provoque des refroidissements. Attention aussi aux coups de soleil.

A partir de 18 mois : je peux marcher comme un grand, mais la balade : sera courte (20 minutes ou un kilomètre maximum), sera facile (terrain plat) et pas trop rapide et comportera de nombreux arrêts. C'est seulement à partir de 4 ans que je pourrai faire de plus longues marches.

Le sac à dos contient : de l'eau, un encas, l'appareil photo, une trousse de secours avec des pansements et un peu de désinfectant et ma crème solaire. ... Et pourquoi pas une petite loupe pour que je puisse observer les insectes.

Il est tard, la promenade c'était génial. J'ai vu plein de jolies fleurs et d'animaux que je ne connaissais pas, j'ai vu des paysages magnifiques et je me suis bien amusé avec mes parents. Maintenant, je suis vraiment fatigué et je vais aller me coucher.

## Guide conseil Baby : Léa part à la plage

**Vive l'été à la plage !** Au bord de l'eau, je me protège du soleil et de la chaleur, et j'emmène avec moi :

Un **bob** ou une **casquette** à large visière, pour éviter l'insolation et protéger les yeux et le visage des rayons brûlants.

Des **lunettes de soleil** qui filtrent 100% des rayons UV, conformes aux normes CE.

Un **tee-shirt** sec, pour protéger les épaules et le torse des rayons directs du soleil (mouillé, il laisse passer les UV).

Un **maillot de bain** indispensable pour éviter les infections et les irritations.

Des **brassards**, portés en permanence, pour compléter ma panoplie **sécurité**.

Une **crème solaire**, indice 30 minimum, à étaler sur tout le corps avant l'exposition, et à ré-appliquer toutes les heures.

Un **parasol** pour me protéger de la réverbération.

Un **biberon** ou une **gourde d'eau**, pour se réhydrater très régulièrement.

### **Pour ma sécurité, dans l'eau et au bord de l'eau :**

- veillez à me placer sous la surveillance constante d'un adulte sachant nager
- vérifiez que je porte mes brassards en permanence ;
- évitez les heures les plus chaudes entre 11h et 17 h ;
- protégez moi aussi lorsque le soleil est voilé, et lorsque je reste sous le parasol (réverbération).

### ***Je protège ma peau du soleil***

C'est dès maintenant qu'il faut préserver mon « CAPITAL SOLEIL » pour minimiser les risques de cancer de la peau quand je serai grandes. Pour cela, il suffit d'appliquer quelques règles élémentaires :

1. Mes parents doivent prendre des précautions particulières si j'ai

moins d'un an, je ne reste jamais en plein soleil, mais toujours à l'ombre d'un parasol.

2. Quel que soit mon âge, j'évite la plage entre 12h et 16h (heures légales d'été), les heures où le soleil est au plus haut et où, petite astuce, mon ombre est plus petite que moi. Je reste plutôt à la maison, sinon je me protège au maximum.

3. Je porte en permanence un bob à bords larges et des lunettes de soleil enveloppantes pour protéger mes yeux et mon visage.

4. Des vêtements me protègent du soleil, mais attention, certains textiles, en particulier lorsqu'ils sont mouillés ne filtrent pas assez les UV.

5. La crème solaire est INDISPENSABLE pour compléter ma protection, car ma peau est très fine et très fragile. Maman en choisira une spécialement conçue pour nous les enfants : indice de protection 30 minimum, que j'appliquerai plusieurs fois par jour, surtout après les baignades, sans oublier les zones sensibles (cou, oreilles, nez, mollets, pieds,...).

6. Je reste en permanence sous le parasol lorsqu'il y a des nuages ou si li souffle un vent frais, il peut y avoir quand même beaucoup d'UV.

Réverbération : le sable et l'écume de l'eau renvoient d'importantes quantités d'UV. Méfiance !

Certains médicaments et certaines pommades font très mauvais ménage avec le soleil. Ils peuvent provoquer des brûlures graves et des allergies. Maman doit demander conseil au médecin ou au pharmacien.

### ***Je protège mes yeux du soleil***

Avant 6 ans, mes yeux sont extrêmement fragiles, notamment parce que de grandes quantités d'UV atteignent ma rétine. Je dois donc porter des lunettes de soleil de qualité.

Je dois éviter à tout prix les lunettes gadget. Leurs verres teintés peuvent ne pas stopper les UV et s'avère dangereux.

Les bonnes lunettes : Filtrant 100% des UV , Indiquent : normes CE + Catégorie 3 ou 4 et ont une forme enveloppante adaptée à ma tête pour éviter que les rayons ne passent que les côtés.

### ***Je me protège de la chaleur***

Pour bien profiter de mes vacances, il vaut mieux éviter la déshydratation ou le coup de chaleur ! Je vais donc prendre soin de boire régulièrement un peu d'eau non sucrée pour bien m'hydrater.

Déshydratation et coup de chaleur : je vais porter des vêtements légers et amples qui permettront à l'air de circuler et de rafraîchir mon corps. Ils seront en coton clair pour : réfléchir les rayons du soleil, faciliter l'évaporation de ma transpiration et éviter les allergies.

Je n'oublie pas de me baigner ou de me doucher régulièrement.

Si je présente des signes de coup de chaleur ou de déshydratation, mes parents doivent appeler le docteur ou m'emmener aux urgences.

### ***Ma sécurité sur la plage***

Pour ma sécurité dans l'eau et au bord de l'eau : Je suis sous surveillance CONSTANTE et rapprochée de mes parents (moins de 10 mètres), je porte mes brassards en PERMANENCE et nous évitons les jeux dangereux : bateaux ou matelas gonflables, escalades de rochers ou de digues, ensablage du corps ou d'une partie du corps.

Pour éviter que je me perde : mes parents m'ont toujours à l'œil. Ils peuvent aussi me faire porter un des bracelets distribués par les maîtres nageurs sauveteurs.

Pour compléter ma panoplie : je porte en permanence un maillot de bain pour éviter les infections et des sandales en plastique pour ne pas me faire mal en marchant (coupures, méduses,...).

### ***Ma sécurité pendant le voyage***

J'allais oublier ! Pour le voyage aller-retour, mes parents sont prévoyants et ils ont préparé :

Un itinéraire en dehors des gros départs et des heures de grosse chaleur (11h – 17h) avec un trajet maximum de 500 km par jour

Une pause toutes les deux heures pendant laquelle ils ventileront la voiture

Mon siège auto, adapté à mon âge et à mon poids et des pare-soleil pour les vitres latérales et arrière.

De quoi me réhydrater régulièrement (biberon, bouteilles d'eau, brumisateur) et des petits encas.

Mes jouets préférés pour que je ne m'ennuie pas.

Ils savent aussi que la température dans la voiture stationnée au soleil s'élève très rapidement, et ils y font attention.

## Conseils baby piscine

### ***Dès l'âge de 6 mois je peux aller à la piscine!***

L'activité « bébés nageurs » est très bonne pour développer la motricité, l'autonomie et la confiance en soi. Elle se pratique dans une eau chauffée spécialement à 32°C, en compagnie de maîtres nageurs, et en étroite collaboration avec les parents, en utilisant le matériel de la piscine (tapis et objets flottant).

### ***Je peux me baigner à conditions:***

**De porter en permanence (dans l'eau et au bord de l'eau) des brassards de bonne qualité :**

- de taille adaptée à l'âge,
- de taille adaptée au poids
- en PVC épais,
- équipés de valves de sécurité anti-retour, ayant 2 chambres à air chacun.

### ***SECURITE:***

**Dès que je sais marcher,**

**Je porte des sandales antidérapantes pour ne pas glisser sur le bord du bassin.**

**Je suis sous la surveillance constante d'un adulte sachant nager.**