

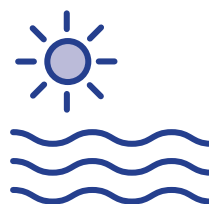
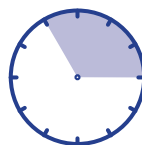
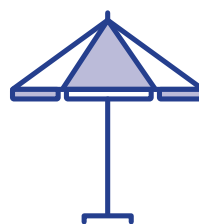
Protection solaire pour la mère qui allaite – un guide

Les composants des crèmes solaires peuvent passer dans le lait maternel. Ce guide vous explique comment vous protéger du soleil malgré tout.

En matière de protection solaire, l'ordre de priorité est le suivant :

1. l'ombre

- D'abord, éviter le soleil.
- Surtout le soleil de midi.
- Attention aux rayons indirects, au bord de l'eau ou dans la neige.
- Les rayons UV passent à travers les nuages. Une protection solaire est indispensable même par temps nuageux.



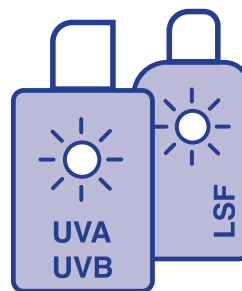
2. les vêtements

- Quand il est impossible d'éviter le soleil, il faut protéger le corps avec des vêtements



3. les produits de protection solaire

- Les produits solaires ne sont à utiliser que si l'ombre ou les vêtements ne sont pas possibles. Préférez les produits solaires minéraux.



- Les parties du corps non couvertes doivent être enduites de crème.
- Un facteur de protection solaire élevé est toujours meilleur pour la peau.
- Pendant la période d'allaitement, il est recommandé d'utiliser des filtres solaires minéraux.
- Demandez conseil à votre pharmacie.



Sources:

Broschure Protection solaire de la ligue suisse contre le cancer

<https://boutique.liguecancer.ch/files/kls/webshop/PDFs/francais/protection-solaire-broschure-022320011111.pdf>

Endocrine Active UV Filters: Developmental Toxicity and Exposure Through Breast Milk

Schlumpf M., Kypke K., Vökt C., Birchler M., Durrer S., Faass O., Ehnes C., Fuetsch M., Gaille C., Henseler M., Hofkampe L., Maerker K., Reolon S., Zenker A., Timms B., Tresguerres J.A.F., Lichtensteiger W., CHIMIA 2008, 62, No. 5 http://www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50_article_chimia_2008_345.pdf

Informations sur la site internet de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html>



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera