

Carnet de l'animateur



Activités ludiques sur le thème du soleil & de la protection solaire

EN ROUTE POUR LA PROTECTION SOLAIRE !

Cher animateur,

Vous avez accepté de mener des activités sur le thème du soleil et de la protection solaire au sein de votre structure. Déjà merci et bravo à vous pour ce bel engagement !

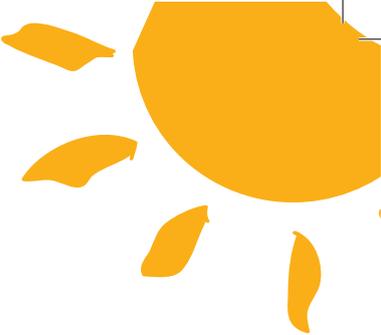
Dans ce petit carnet, vous trouverez des informations sur le soleil et la prévention solaire, des expériences, des activités manuelles, des chansons et des jeux à destination des enfants.

Les différentes activités de ce kit s'articulent autour des thèmes suivants : la composition et la mesure du rayonnement solaire, la variation du rayonnement ultraviolet, les effets bénéfiques et néfastes des UV et les moyens de s'en protéger.

À la fin de chaque activité un petit encart orange rappelle le message clé à faire passer aux enfants.

Enfin, laissez parler votre créativité pour proposer d'autres activités aux enfants.

**L'équipe du projet 1,2,3 Soleil d'Epidaure,
département prévention de l'ICM**



SOMMAIRE

I. Ce qu'il faut savoir sur le soleil	4
1. Quelques informations	4
2. Le B-A-BA de la protection solaire	5
3. Le rôle de l'animateur	6
II. Activités et outils pédagogiques autour du soleil	7
1. Quelques histoires et ouvrages pour commencer	7
2. Les effets du soleil	8
3. Pourquoi le soleil est-il essentiel ?	9
4. Les rayons UV du soleil	10
5. Comment évolue l'ombre au cours de la journée ?	11
6. Le soleil peut-il donner l'heure ?	12
7. Quels sont les effets du soleil ?	13
8. Pourquoi ne faut-il pas rester longtemps au soleil ?	14
9. De quoi a-t-on besoin pour se protéger du soleil ?	15
10. Tout connaître du soleil et s'en protéger	16
11. Comment donner envie aux enfants de se protéger du soleil ?	17
12. Une chanson sur le thème de la protection solaire	18
13. Le soleil dans notre quotidien	19
14. Découvre ton phototype	20
15. Des outils pédagogiques ludiques à télécharger	22
16. Des vidéos à consulter	24
17. Quiz : vrai ou faux ?	26
Annexe	29

I. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SOLEIL

1. Quelques informations

Le soleil est une étoile au centre du système solaire, formé il y a 4,5 milliards d'années. Il émet notamment de la lumière, de la chaleur (infrarouges) et des rayons ultraviolets (UV).



Composition du rayonnement solaire

L'énergie solaire est **essentielle**, sans elle, la vie sur Terre comme nous la connaissons serait impossible. Le soleil apporte de nombreux bienfaits : la lumière visible a une action positive sur notre moral. Les UV permettent à l'organisme de produire la vitamine D, qui joue un rôle crucial dans le **développement** du squelette, du système immunitaire et la formation des globules sanguins.

Cependant, les UV comportent aussi des **risques**, tels que les **coups de soleil**, l'accélération du vieillissement de la peau, les **cancers cutanés** et des atteintes oculaires. Contrairement à la lumière visible et aux infrarouges, **les UV sont invisibles et non ressentis**. Même quand la luminosité est faible et en l'absence de chaleur, ils peuvent être bel et bien présents, d'où la nécessité d'être vigilant.



Vous trouverez en annexe de ce carnet, des adresses de sites internet pour en savoir plus sur la prévention des risques solaires.

2. Le B-A-BA de la protection solaire



Les enfants ont la **peau fragile**, il faut être particulièrement attentif, **la protection solaire s'avère indispensable** pour la plupart d'entre eux.

La meilleure des protections face au soleil est d'**éviter les heures d'ensoleillement maximales** : entre **12h et 16h**.



Si vous sortez à ces heures-là ; il faut rechercher l'**ombre**.

Utilisez en priorité des moyens physiques : les **vêtements** (un t-shirt simple en coton), un **chapeau à bords larges**, (ou à défaut, une **casquette**) et des **lunettes de soleil**.



INCa©

Sur les parties découvertes, il faut soigneusement appliquer une **crème solaire indice 30 minimum**. N'oubliez pas de la renouveler toutes les deux heures voire plus souvent en cas de baignade, transpiration, frottements...

3. Le rôle de l'animateur

L'une de vos missions en tant qu'animateur est d'être garant de la sécurité morale, physique et affective des enfants. Voici quelques conseils pour **promouvoir les bons comportements au soleil** :

1. Essayez de **donner l'exemple en matière de protection solaire** : toujours porter un tee-shirt, une casquette ou un chapeau, mettre de la crème sur les parties découvertes et des lunettes de soleil.
2. En été, lors de journées ensoleillées, essayez de **privilégier les activités extérieures en début de journée** pour éviter les expositions entre 12h et 16h.
3. Demandez **aux parents de fournir systématiquement la panoplie de protection solaire** : chapeau, lunettes, vêtements et crèmes solaires.
4. Veillez bien à ce que les enfants soient équipés de leur **panoplie de protection solaire**.
5. Prenez plusieurs **bouteilles d'eau** et des **casquettes** pour les enfants qui n'en auraient pas.
6. Enfin, **vous pouvez peut-être agir sur la protection solaire dans votre structure en identifiant** les problèmes de protection solaire (manque d'espaces ombragés, planification des activités d'extérieur pendant les heures les plus risquées) et en imaginant comment améliorer la situation.



Pour aller plus loin :

Le guide des techniques d'animation en éducation pour la santé (CRES Languedoc Roussillon)

https://www.bib-bop.org/base_bib/bib_detail.php?ref=7833

II. ACTIVITÉS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES AUTOUR DU SOLEIL

1. Quelques histoires et ouvrages pour commencer

1. **Mes p'tits docs : le soleil**, de Stéphanie LEDU et Marie CAUDRY, Milan, collection Mes p'tits docs, 2019.
(à partir de 4 ans)

« Tous les enfants apprennent très tôt à dessiner le Soleil, mais ils ne le connaissent pas vraiment. De quoi est-il fait ? À quoi il sert ? Pourquoi il ne faut pas le regarder sans lunettes de soleil ? Pourquoi il faut mettre de la crème solaire et ne pas s'exposer pendant les heures les plus chaudes ? »

2. **Pourquoi le soleil brille-t-il ?**, de Katie DAYNES et Christine PYM, Usborne, collection Mes premières questions, 2019.
(à partir de 4 ans)

« En soulevant les rabats de ce livre illustré, les jeunes enfants apprendront à connaître le Soleil. Pourquoi le Soleil est-il si important pour la vie sur terre ? Où disparaît-il la nuit ? Pourquoi fait-il plus chaud à certains endroits que d'autres ? »

3. **Le système solaire**, de Estéban BOUREAU, Michel SINIER, Rustikid, collection Petit guide nature, 2022.
(à partir de 6 ans)

« Grâce à ce guide, pars à la découverte de notre étoile, le Soleil, des planètes voisines, de leurs lunes, et de bien d'autres astres ! »

À retenir

Le soleil est nécessaire à la vie sur Terre mais il peut être également dangereux.

2. Les effets du soleil

Durée : 1 heure ; **Tranche d'âge** : 8-12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :



Photos.

1. Interroger les enfants sur ce qu'ils savent du soleil : Que se passe-t-il quand on est au soleil ? Que se passe-t-il si on reste trop longtemps au soleil ?...
2. Identifier collectivement les effets positifs : chaleur, «bon pour la santé», bon pour le moral, vitamine D...
3. Identifier collectivement les effets négatifs : brûlure, coup de soleil, coup de chaleur, soif, mal aux yeux, maladie, bronzage...
4. Demander aux enfants de décrire une expérience personnelle où ils ont été exposés aux rayons du soleil. Ont-ils déjà eu un coup de soleil ? Qui attrape le plus de coups de soleil ?



Astuce : cette technique d'animation est appelée photolangage.

Prenez diverses photographies mettant en scène des situations liées au soleil dans tous types de contexte (jardinage, plage, montagne, sport, barbecue, balades, etc.), avec des personnes plus ou moins bien protégées, de différentes cultures, à différentes époques, etc.. il faut sélectionner des photos très variées, sans forcément qu'il y ait de lien entre elles. Chaque enfant doit ensuite en choisir une, celle qui l'interpelle le plus quand on lui évoque le soleil. A tour de rôle, chacun prend la parole et explique pourquoi il a choisi cette photo. Le but est de faire discuter les enfants entre eux et de recueillir les représentations autour du soleil.

À retenir

Le soleil a de nombreux bienfaits mais aussi des dangers, c'est pourquoi il faut s'en protéger.

3. Pourquoi le soleil est-il essentiel ?

Durée : 1 semaine ; **Tranche d'âge** : 6-12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

**Quelques graines (haricot, lentilles). 2 pots remplis de terre.
1 boîte à chaussures.**

1. Placer les graines dans les 2 pots de terre.
2. Placer un des pots au bord de la fenêtre et l'autre dans la boîte à chaussures.
3. Fermer la boîte pour être sûr qu'aucune lumière ne passe.
4. Demander aux enfants de faire leurs hypothèses : que va-t-il se passer ? Les 2 plantes vont-elles grandir de la même façon ?
5. Arroser les 2 plantes tous les jours pendant une semaine.
6. Au bout d'une semaine, observer les 2 plantes : quel est le résultat ?

À retenir

La vie est impossible sur Terre sans soleil.

4. Les rayons UV du soleil

Durée : 30 minutes ; **Tranche d'âge** : 6-12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :



Montres indicateur UV. Des endroits ensoleillés et à l'ombre.

Exposer une montre pendant 15 secondes dans différentes situations :

1. Placer une montre en plein soleil.
2. Placer une montre à l'ombre.
3. Placer une montre sous un vêtement ou un chapeau.
4. Enduire une montre de crème solaire et placer la montre en plein soleil.
5. Observer la différence de couleur entre les montres.

Conclusion :

Le soleil émet des rayons qui font réagir la montre. Ces rayons sont des rayons ultraviolets. Ils sont invisibles.

Pour s'en protéger il est nécessaire de porter un t-shirt couvrant les épaules, des lunettes de soleil, un chapeau et d'appliquer de la crème solaire.

Pour cette activité, vous pouvez remplacer la montre UV par du papier UV ou des perles UV.

À retenir

Il faut être vigilant car on ne voit pas les rayons ultraviolets alors qu'ils sont dangereux.
Les moyens de protection bloquent les rayons ultraviolets.

5. Comment évolue l'ombre au cours de la journée ?

Durée : 1 journée ; **Tranche d'âge** : 6-12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

1 craie. Un mètre. Un bâton. Une journée ensoleillée.

1. Planter un bâton (un mètre) dans le sol.
2. Tracer et mesurer l'ombre du bâton à différents moments de la journée : 10h, 14h, 17h.

Conclusion :

- La taille de l'ombre varie selon les heures de la journée.
- L'ombre est plus courte que le bâton entre 12h et 16h.
- L'ombre est plus longue que le bâton avant 12h et après 16h.

En été, l'ombre est la plus courte à 14h. C'est le midi solaire. C'est le moment où le soleil est le plus direct et où il est le plus dangereux.

À retenir

Cette expérience permet de mesurer le risque solaire : « Quand ton ombre est plus petite que toi ne t'expose pas. »

6. Le soleil peut-il donner l'heure ?

Durée : 1 heure ; **Tranche d'âge** : 6 -12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :



1 boussole – 1 rapporteur – 1 stylo – 1 double décimètre.
1 feuille bristol format A4 - 1 style (baguette en bois, aiguille à tricoter, pique à brochette,...)

1. Plier la feuille bristol A4 en 2 de manière à former un angle de 45° avec le sol.
2. Coller sur la moitié supérieure de la feuille le schéma des lignes horaires fourni en annexe (p.x) ou bien tracer directement des lignes horaires espacées de 15° .
3. Planter le stylo au croisement des lignes horaires (X) et le positionner de manière à former un angle de 45° avec le sol.
4. Orienter le cadran solaire vers le nord à l'aide de la boussole.

À retenir

Le cadran permet de déterminer le midi solaire (14h en été) et de connaître les heures où les rayons du soleil sont les plus agressifs : 12h-16h.

7. Quels sont les effets du soleil ?

Durée : plusieurs heures ; **Tranche d'âge** : 6 -12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

1 boîte de conserve propre. Du papier aluminium. Une plaque de verre. Une petite pelle. Un œuf. Du soleil !

1. Expliquer que vous allez construire un four solaire qui cuit sans feu avec seulement l'énergie du soleil.
2. Peindre l'extérieur de la boîte de conserve en noir et la garnir d'une feuille de papier d'aluminium.
3. Creuser un trou dans la terre à un emplacement ensoleillé toute la journée. Il doit être assez profond pour pouvoir y mettre la boîte de conserve. Comblé les trous autour de la boîte avec de la terre sans en mettre dans la boîte.
4. Placer l'œuf dans la boîte de conserve. Poser la vitre sur le trou au-dessus de la boîte puis laisser cuire une bonne partie de la journée.



Alerte => il ne faut pas confondre coups de soleil et brûlure : les UV peuvent être présents même s'il n'y a pas de chaleur !

À retenir

Le soleil est une source d'énergie et peut brûler.

8. Pourquoi ne faut-il pas rester longtemps au soleil ?

Durée : 2 heures ; **Tranche d'âge** : 3-12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :



1 banane. 2 assiettes. Du soleil !

1. On coupe une banane en 2 morceaux sans l'éplucher. Puis les placer dans deux assiettes différentes.
2. Mettre une assiette dehors au soleil et l'autre à l'ombre. Environ 2 heures.
3. Demander aux enfants de faire leurs hypothèses : que va-t-il se passer ? Le soleil aura-t-il un effet sur la banane ?
4. Au bout de 2 heures, observer les 2 assiettes : quel est le résultat ? Pourquoi la banane est-elle dans cet état ?



Bon à savoir : La peau de la banane et la peau humaine ont une chose en commun : lorsqu'elles sont agressées par le soleil elles produisent la même enzyme, la tyrosinase. Cette enzyme joue un rôle dans le développement des cancers de la peau.

À retenir

Le soleil a abimé la banane de la même façon qu'il peut abimer notre peau.

9. De quoi a-t-on besoin pour se protéger du soleil ?

Durée : 1 heure ; **Tranche d'âge** : 6 – 12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

Tee-shirt. Chapeau. Lunettes. Crème solaire...

Faire ce jeu à l'ombre ou tôt le matin :

1. Expliquer aux enfants pourquoi : éviter les heures d'ensoleillement maximal et rester à l'ombre sont les meilleures protections !
2. Faire deux équipes placées face à face puis donner des numéros à chacun des membres des équipes.
3. Placer un objet au centre et appeler un numéro. Les joueurs de chaque équipe portant ce numéro doivent récupérer l'objet et le ramener dans leur camp sans se faire toucher par leur adversaire. Une fois dans son camp, le gagnant doit s'équiper avec cet objet. Continuer jusqu'à épuisement des objets.
4. Discuter avec les enfants sur l'utilité des objets.

À retenir

La panoplie complète pour aller au soleil : vêtements, chapeau, lunettes, crèmes...

10. Tout connaître du soleil et s'en protéger

Durée : 1 heure ; **Tranche d'âge** : 6 – 12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :



Le jeu de l'oie du soleil.

1. Faire plusieurs équipes (selon nombre d'enfants).
2. Expliquer les règles du jeu : le but est d'arriver le premier à la plage muni de la panoplie solaire complète : parasol, chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire.
3. Chaque équipe lance le dé chacun son tour et répond aux questions des Incollables. Si l'équipe a la bonne réponse, elle obtient le moyen de protection correspondant à la case. Continuer jusqu'à ce qu'une équipe obtienne la panoplie complète.

À retenir

La panoplie complète pour aller au soleil : vêtements, chapeau, lunettes, crème...

Vous pouvez commander une bâche plateau de jeu pour 27,50€ ainsi que des incollables à l'adresse suivante : cd34@ligue-cancer.net

Prolongement possible : activité arts plastiques => réalisation d'une version géante du jeu avec les enfants.

11. Comment donner envie aux enfants de se protéger du soleil ?

Durée : 1 heure 30 ; **Tranche d'âge** : 6- 12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

Casquettes ou chapeaux. Marqueurs textile. Strass. Colle textile...

Les enfants n'aiment pas toujours porter un **chapeau** ou une **casquette**. Tout change lorsqu'ils ont eux-mêmes personnalisé leur casquette ou leur chapeau !

1. Réfléchir à la décoration possible avant de commencer.
2. Dessiner sur un brouillon les motifs de décoration.
3. Dessiner, coller ... sur la casquette ou le chapeau.

À retenir

La casquette et le chapeau composent la panoplie de protection solaire avec les vêtements.

12. Une chanson sur le thème de la protection solaire

Durée : variable ; **Tranche d'âge** : 3-8 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :

CD Sécurité solaire – créativité.

Chanter, préparer des costumes et une chorégraphie avec les enfants sur la chanson « Mets ton Sombrero quand le soleil est haut » de Luc Zalay. La musique est disponible sur <https://www.soleil.info/articles/7ctw6hv27m-mets-ton-sombrero-quand-le-soleil-est-haut> ou en scannant le QR code.



Il est possible également de télécharger la version instrumentale ou simplement les paroles et accords.



Oh la hondre reste
à l'ombre et...
Mets ton sombrero
quand le soleil est haut oh oh
Oh la hondre viens à l'ombre et...
Protège toi du soleil
c'est un bon conseil

Mets ton
SOMBRERO
quand le soleil est haut !

DO SOL7
Quand les touristes arrivent ils sont blancs comme des endives
DO SOL7
Ils se mettent en plein soleil et deviennent rouges comme des groseilles
DO SOL7
Reste à l'ombre amigo c'est la chanson de l'été
DO SOL7
Et mets de la crème solaire, ça c'est le tube de l'été
DO SOL7
Quand tu vas à la plage, ne pas fais pas le mariol
DO SOL
Et choisis bien tes amis parmi les parasols
DO SOL7
Prends ta crème, ta casquette, ton t-shirt et tes lunettes
DO SOL7
Pour éviter la cuisson, c'est la seule bonne recette
DO RE Mi SOL7
Oh la hondre reste à l'ombre et...
RE Mi SOL7 DO RE Mi SOL7
Mets ton sombrero quand le soleil est haut oh oh
DO RE Mi SOL7
Oh la hondre viens à l'ombre et...
RE Mi SOL7 DO SOL7
Protège toi du soleil c'est un bon conseil

Crème, lait ou spray solaire FPS 25 minimum. Appliquer toutes les heures sur les zones exposées. Attention ! L'usage de produits de protection solaire ne doit pas conduire à s'exposer plus longtemps.

13. Le soleil dans votre quotidien

Durée : 1 heure; **Tranche d'âge** : 6-12 ans



Pour cette activité, vous aurez besoin de :

Créativité.

Réaliser avec les enfants des dessins et/ou des collages de la panoplie complète pour l'été.

Que doit-on mettre dans son sac pour aller à la plage par exemple. Cela peut être dans d'autres situations (au parc, à la rivière, au centre de loisirs...).

Dans son sac on met :

- des lunettes de soleil
- un chapeau
- de la crème solaire
- un t-shirt manches courtes
- de l'eau
- un parasol...

Les dessins peuvent être affichés ou bien rapportés à la maison.

L'animateur peut compléter cette activité en abordant l'indice UV. Il est affiché chaque jour sur le site internet de météo France. Pour rappel : plus l'indice UV est élevé, plus il est important de se protéger.

À retenir

Les enfants sont de bons vecteurs de communication pour délivrer des messages aux parents.

14. Découvre ton phototype

Durée : 1 heure ; **Tranche d'âge** : 6 – 12 ans

Pour cette activité, vous aurez besoin de :

Outil « Calcule ton phototype »

Vous pouvez télécharger cet outil sur la page <https://www.icm.unicancer.fr/fr/linstitut-du-cancer-de-montpellier/la-prevention/prevention-solaire> ou en scannant le QR Code.



Exposées au soleil dans les mêmes conditions, toutes les peaux ne réagissent pas de la même manière. Le phototype permet de classer les individus selon la sensibilité de leur peau aux rayons UV. Il est défini par :

- La couleur des yeux
- La couleur des cheveux
- La couleur de la peau, sa capacité à bronzer ou à prendre des coups de soleil
- La présence de taches de rousseur (ou éphélides)

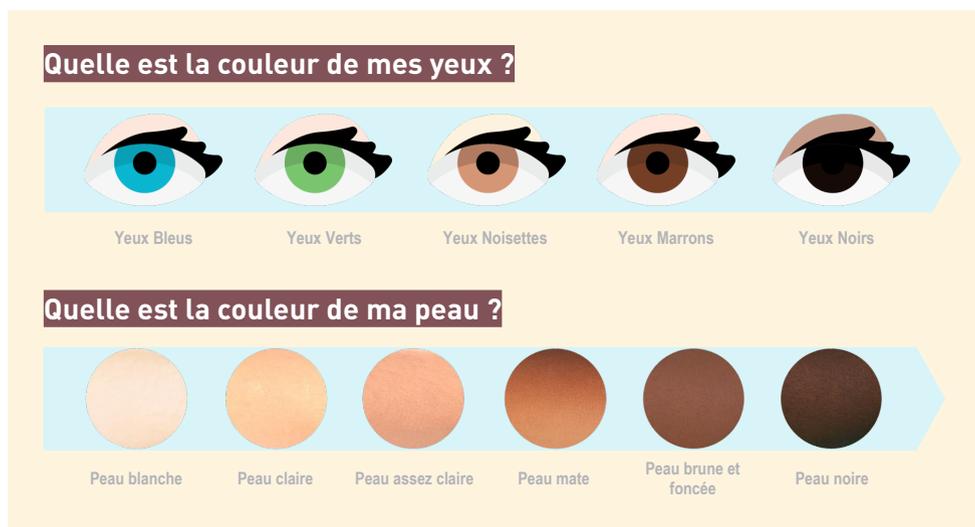
1. Demander aux enfants de calculer leur phototype : pour chaque caractéristique (couleur des yeux, couleur des cheveux, couleur de la peau, taches de rousseur et de grains de beauté, la facilité à prendre des coups de soleil et la capacité à bronzer), l'enfant doit repérer le nombre de points correspondant à ses caractéristiques personnelles.

2. Additionner le total des points pour chaque enfant. Chacun découvre son phototype.

3. Lire collectivement les différents profils. L'animateur insiste sur la nécessité de se protéger quel que soit le profil. Les enfants sont tous considérés comme sensibles au soleil car leur peau est plus fragile.

4. On peut compléter cette activité avec la classification de Fitzpatrick, constituée de 6 catégories de phototype. L'animateur peut illustrer cette classification avec des photos de personnalités par exemple.

Aperçu de l'outil « Calcule ton phototype » :



À retenir

Quel que soit ton phototype, protège-toi du soleil !

15. Des outils pédagogiques ludiques à télécharger

De nombreuses activités sont disponibles sur internet en téléchargement. En voici quelques exemples :

1. Les cherche et trouve du soleil



Téléchargez l'outil !

Trois planches d'illustration mettent en avant des personnes imprudentes qui se mettent en danger, des personnes qui font attention à se protéger du soleil et d'autres qui essaient de se protéger mais à qui il manque des accessoires. L'objectif est de les retrouver et de discuter avec les enfants de ces différentes situations.

3 planches d'illustration à télécharger (à la plage, à l'école, pendant des loisirs) : <https://lig-up.net/junior/contenus/161/a-la-plage-cherche-et-trouve>

2. Des jeux interactifs sur la prévention des risques solaires

Cas n° 1, 14 h



Téléchargez l'outil !

Ce jeu interactif est basé sur des illustrations de la vie de tous les jours.

L'objectif est d'observer les dessins et d'expliquer pourquoi ce sont des situations à risque.

Lorsque l'on retourne les cartes, les réponses apparaissent.

Pour télécharger les planches d'illustration ou jouer en ligne :

<https://lig-up.net/junior/contenus/159/on-perd-toujours-avec-les-uv>

3. Des cahiers d'activités



Téléchargez l'outil !

Sur le site internet Lig'up (créé par la Ligue contre le cancer) et sur le site internet Grand Mercredi en partenariat avec l'INCa, vous trouverez des cahiers d'activités sur la prévention des risques solaires.

Ils contiennent les jeux ludiques, de l'informations pour apprendre en s'amusant.

Pour télécharger les cahiers :

- <https://www.grand-mercredi.com/tous-a-l-ombre-2022/>
- <https://www.grand-mercredi.com/1-2-3-tous-a-lombre/>
- <https://lig-up.net/junior/contenus/169/le-soleil-naura-ni-ma-peau-ni-mes-yeux>

4. Le livret de Mikalou



Téléchargez l'outil !

Créé par la Mutualité Française d'Occitanie, ce livret est constitué d'une histoire, de petits jeux mais aussi des conseils pour les parents ou professionnels qui l'utilisent.

L'histoire aborde de manière pédagogique les principaux gestes à adopter pour se protéger du soleil.

Pour télécharger le livret :

- <https://occitanie.mutualite.fr/outils/mikalou-sous-le-soleil/>

16. Des vidéos à consulter

1. 1 jour 1 question

Sur le site internet 1 jour 1 actu, vous trouverez deux vidéos :

- une plus générale « C'est quoi le soleil ? »
- une sur la prévention des risques solaires « Est-ce que le soleil c'est bon pour la santé ? »



Ces courtes vidéos consistent à répondre aux questions des enfants. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle. L'objectif est d'aider les enfants à construire leur propre raisonnement et à obtenir les clés qui leur permettront de forger leur opinion.

Pour consulter ces vidéos :

- <https://www.1jour1actu.com/sante/est-ce-que-le-soleil-cest-bon-pour-la-sante>
- <https://www.1jour1actu.com/science-et-environnement/cest-quoi-le-soleil>

2. La vidéo de Célestin



Les vidéos de Célestin ont pour objectif d'accompagner les enfants dans la vie de tous les jours et leur apporter des conseils.

Une vidéo est consacrée à la prévention des risques solaires et notamment sur les risques du soleil et les moyens de protection.

Pour consulter la vidéo :

<https://www.lumni.fr/video/ca-tape-dur>

3. Les chansons de Tiloulou (pour les 3/6 ans)



Créé par les Editions Milan Jeunesse, ces chansons plairont aux plus petits.

Adaptées de chansons connues, les paroles abordent de façon ludique la prévention des risques solaires et principalement les moyens de protection.

Pour écouter les chansons :

- https://www.toupie-magazine.com/tiloulou/les-comptines-de-tiloulou/protoger-soleil?cat_prov

- https://www.toupie-magazine.com/tiloulou/les-comptines-de-tiloulou/se-protoger-les-yeux-la-comptine-de-tiloulou?cat_prov

4. Le monde de Jamy



Le Monde de Jamy est une collection de documentaires inédits sur le thème du savoir et de la découverte.

Une vidéo est consacrée au soleil, sur ses bienfaits et ses dangers, les moyens de protection...

Pour consulter la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=OHB1bjcoT4A>

VRAI OU FAUX ?

17. Quiz

Pour tester tes connaissances sur le soleil et les moyens de s'en protéger, remplis ce petit quiz :

1. Nous sommes tous sensibles au soleil.

V F

Vrai, nous sommes tous sensibles au soleil mais certaines peaux le sont encore plus, notamment les peaux claires et celle des enfants.

2. Sous un parasol pas besoin de se protéger.

V F

Faux, lorsque les rayons du soleil arrivent sur le sable ils « rebondissent » et peuvent donc nous toucher même sous le parasol. Cela s'appelle la réverbération du soleil.

3. La crème solaire suffit pour être bien protégé.

V F

Faux, la crème solaire intervient en complément des autres moyens de protection (t-shirt, chapeau, lunettes). Elle doit être appliquée sur les parties découvertes, en quantité suffisante, renouvelée toutes les deux heures et après la baignade.

4. En été c'est à midi que le soleil est le plus fort.

V F

Faux, c'est à 14h que le soleil est le plus haut dans le ciel, on appelle ça le « midi solaire ». C'est à ce moment-là que notre ombre est la plus courte.

5. Le coup de soleil finit par s'en aller.

V F

Vrai et faux, le coup de soleil est un signal d'alerte suite à une exposition excessive aux UV. Il finit par s'estomper dans les jours suivants, cependant il montre qu'il y a eu des dégâts au niveau de la peau, bien souvent irréversibles.

V F

6. On peut prendre un coup de soleil sur l'œil.

Vrai, tout comme pour la peau, les rayons solaires peuvent entraîner des « coups de soleil » ou brûlures à la surface de l'œil, on appelle cela l'ophtalmie. Il est donc important de porter des lunettes de soleil et un chapeau à bords larges (ou une casquette) pour se protéger les yeux. Préférez des lunettes couvrant bien les yeux et portant la norme CE3 ou CE4.

V F

7. Le soleil aide à fabriquer de la vitamine D .

Vrai, de courtes expositions au soleil (5-10 minutes, 2 à 3 fois par semaine par une journée ensoleillée) d'une petite partie du corps (visage et avant-bras) suffisent à maintenir un niveau satisfaisant de vitamine D.

V F

8. Avec la crème solaire je peux m'exposer plus longtemps.

Faux, aucune crème solaire ne filtre totalement les ultraviolets du soleil. Une partie des UV réussit malgré tout à traverser la peau et lorsqu'on augmente l'exposition au soleil, on augmente la quantité d'UV reçus.

V F

9. Les ultraviolets sont des rayons invisibles émis par le soleil.

Vrai, les ultraviolets sont invisibles comme les infrarouges, mais à la différence de ces derniers, ils ne provoquent pas de sensation de chaleur. Même s'il fait frais ou s'il y a des nuages, les UV passent (l'index UV peut être élevé, pensez à consulter la météo).

V F

10. À la montagne en hiver, je n'ai pas besoin de me protéger du soleil.

Faux, l'index UV augmente avec l'altitude. Le risque de coups de soleil existe aussi en montagne. Il est amplifié par la réverbération des rayons UV sur la neige.

RÉSULTAT DU TEST

Fais le total des bonnes réponses et calcule ta note !

■ / 10

Entre 0 et 3 points :

Il y a du travail... Demande à un adulte de t'aider à mieux connaître le soleil et ses dangers.

Entre 4 et 7 points :

Pas mal du tout...encore un peu d'efforts pour bien connaître les règles du jeu avec le soleil !

Entre 8 et 10 points :

Bravo ! Tu peux être fier(e) de toi !

Annexes

1. La fondation ARC



Vous y trouverez des flyers et des affiches.

D'autres documents sont également à télécharger sur l'alimentation, l'activité physique, l'alcool, le tabac...

Pour télécharger ou commander les documents :

[https://www.fondation-arc.org/liste/support-information?f\[0\]=support-information_structure_tags:136](https://www.fondation-arc.org/liste/support-information?f[0]=support-information_structure_tags:136)

2. La Ligue contre le cancer



Vous y trouverez un flyer sur le cancer de la peau, mais aussi des informations sur la prévention des risques solaires.

Pour télécharger ou commander les documents :

<https://www.ligue-cancer.net/article/25988-toutes-les-brochures-de-la-ligue>

3. L'Institut National du Cancer



Sur le site internet e-cancer.fr vous trouverez beaucoup de documentation sur l'ensemble des cancers ainsi que des études, le plan cancer.

Dans l'onglet « actualité », vous avez un article et des vidéos sur les risques liés à l'exposition aux UV.

<https://www.e-cancer.fr/Actualites-et-evenements/Actualites/REGARD-SUR-les-rayons-UV-ces-faux-amis-qui-en-veulent-a-notre-peau>



Pour télécharger ou commander les documents :
https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Rechercher-des-publications?theme=220337&year=&type_cancer=&langue=&public=&collection=

4. Santé Publique France



Sur ce site internet vous trouverez beaucoup d'informations sur la prévention des risques solaires en lien avec la réalisation d'études.



Pour accéder à cette documentation, tapez « soleil » dans la barre de recherche.
<https://www.santepubliquefrance.fr/recherche/#search=soleil>

5. L'association Sécurité solaire



Sur le site internet <https://www.soleil.info/> vous trouverez de la documentation, les dernières actualités en lien avec la prévention solaire, des fiches activités, des ressources documentaires...





Nous remercions l'association Sécurité
Solaire pour sa contribution.

Pour plus d'informations, consultez : www.soleil.info

EPIDAURE

Département Prévention de l'ICM
Parc Euromedecine - 208, avenue des Apothicaires
34298 Montpellier Cedex 5
Tél. : 04.67.61.30.00
Email : epidaure@icm.unicancer.fr