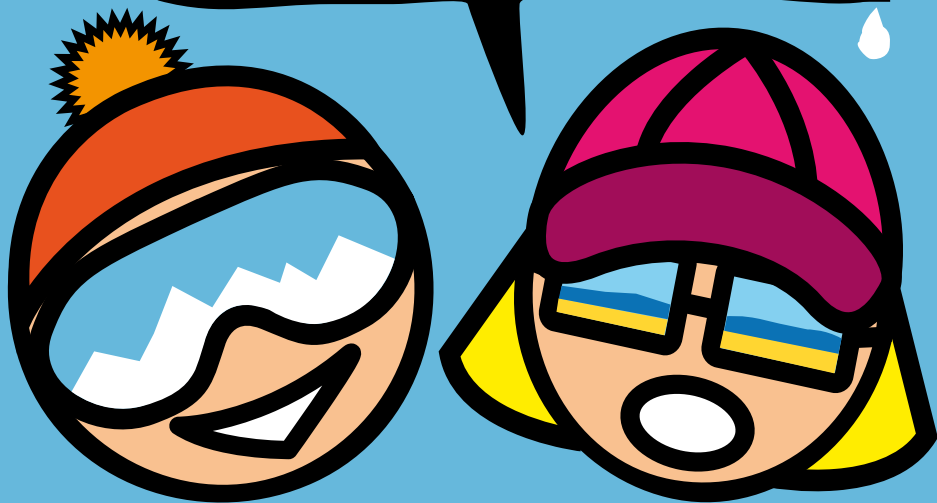


LE SOLEIL N'AURA  
NI MA PEAU NI MES YEUX

JE ME PROTÈGE !



# CARNET DE BORD

NOM : .....

PRÉNOM : .....

## LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le Cancer est une association de lutte contre le Cancer. Elle regroupe 103 comités départementaux.

### LA LIGUE POURSUIT 4 MISSIONS :

- financer la recherche pour mieux connaître et mieux soigner la maladie
- aider les malades et leurs proches
- faire de l'information et de la prévention
- mobiliser la société contre le cancer

### PRÉVENIR POUR PROTÉGER :

La santé est un capital précieux qu'il nous faut préserver. Elle appartient à chacun d'entre nous. Il est indispensable d'y veiller personnellement, jour après jour, car notre mode de vie et nos comportements peuvent avoir des conséquences plus ou moins graves sur notre santé.

Le tabagisme, la consommation d'alcool, une exposition au soleil trop importante ou encore une alimentation déséquilibrée ou un manque d'activité physique peuvent favoriser l'apparition d'un cancer.

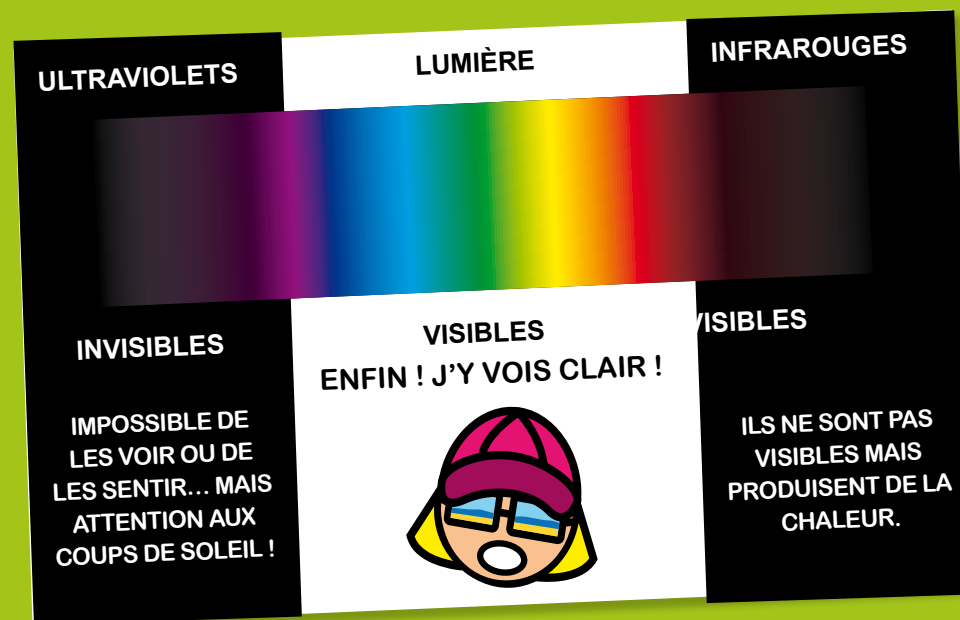
## LE SOLEIL ET SES RAYONS

### LE SOLEIL EST UNE ÉTOILE INDISPENSABLE À LA VIE SUR TERRE !

- Distance à la Terre : 150 millions de km
- Âge : 4.6 milliards d'années
- Diamètre : 1 400 000 km soit 109 fois celui de la Terre
- Masse :  $2.10^{30}$  kg
- Température de surface : 5 800 degrés
- Température au centre : 15 millions de degrés
- Puissance : 4.1026 watts

### LES DIFFÉRENTS RAYONNEMENTS ÉMIS PAR LE SOLEIL

- Les rayons UV sont invisibles et ne produisent aucune chaleur.
- Les rayons visibles nous permettent de distinguer les formes et les couleurs.
- Les rayons infrarouges sont invisibles, ils chauffent la matière solide ou gazeuse qu'ils rencontrent.
- Mais aussi : rayons X, rayons gamma, ondes radio...



Ce sont les rayons ultraviolets qui peuvent être dangereux pour la peau et les yeux si on s'expose trop longtemps.

# LES EFFETS DU SOLEIL

## ON A BESOIN DE SOLEIL !

Un peu de soleil permet de :

- Garder le moral
- Fabriquer de la vitamine D (nécessaire pour avoir des os solides)



## LES RISQUES POUR LA SANTÉ

### TOUT DE SUITE :

- Insolation et coup de chaleur (dus à la chaleur et pas aux rayons UV)
- Coup de soleil
- Réaction allergique
- Problème de vue



### PLUS TARD :

- Accélération du vieillissement de la peau
- Cancers de la peau
- Cataracte et atteintes graves de la rétine



Un coup de soleil est une brûlure par radiation, la peau devient rouge puis elle pèle. Les coups de soleil des enfants peuvent provoquer des cancers à l'âge adulte.

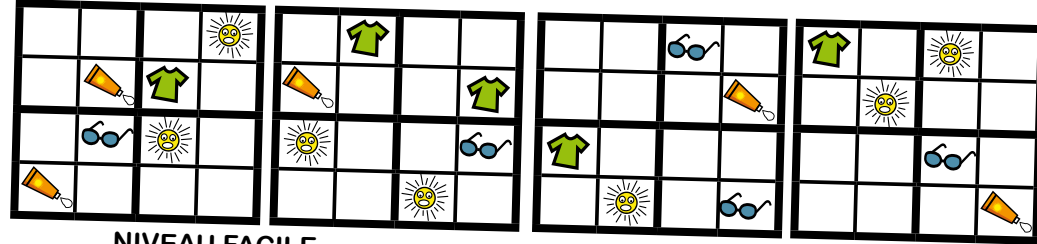
Si on bronze, c'est parce que la peau fabrique une substance foncée, la mélanine, qui lui permet de mieux résister au soleil. Mais attention, la mélanine n'est pas une barrière infranchissable pour les UV. On peut prendre un coup de soleil même si on est bronzé !

Une exposition trop importante au soleil peut donc avoir des conséquences graves pour la peau et pour les yeux.

# JEUX

## SUDOKU DU SOLEIL

Complète les grilles de façon à ce que, dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré, tu trouves : un soleil, une paire de lunettes, un tube de crème et un tee-shirt



NIVEAU FACILE

NIVEAU DIFFICILE

## MESSAGE À DECODER

Chaque symbole correspond à une lettre; à toi de décoder le message.

R	E	G	i	J	L	M	N
O	P	R	S	T	U	X	Y

          ,

.....

.....

.....

# L'INTENSITÉ DES ULTRA-VIOLETS

On associe souvent le risque solaire à la plage mais les rayons sont présents partout dès qu'on est à l'extérieur (mer, montagne, campagne, terrain de sport, cour de récréation, terrasse de café...).

L'index UV exprime l'intensité du rayonnement UV et le danger qu'il représente pour la santé. Plus l'index UV est élevé, plus le soleil présente des risques pour la peau et la santé et donc nécessite une protection solaire importante.

L'intensité des UV varie avec :

**LA SAISON** le solstice d'été (21 juin) est le jour où le rayonnement UV est le plus fort. Il faut donc bien se protéger des UV d'avril à septembre.

**LA LATITUDE** (distance à l'équateur) : plus on s'approche de l'équateur, plus les UV sont puissants.

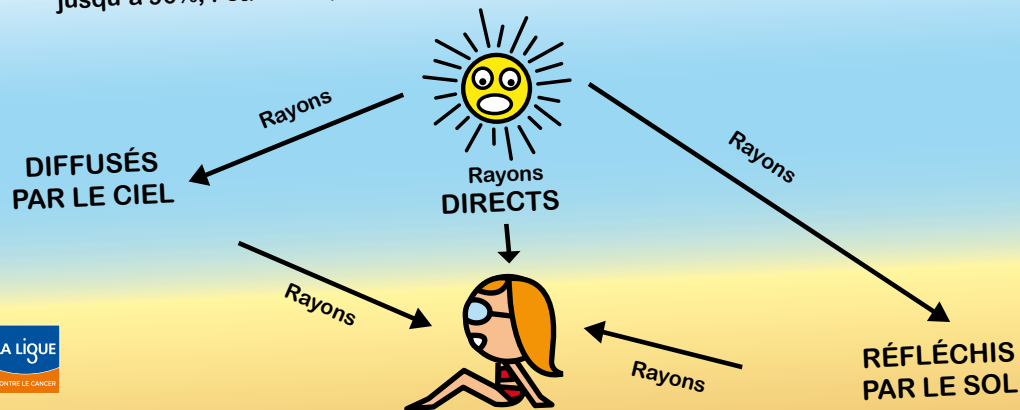
**L'HEURE** : les rayons sont les plus forts quand le soleil est au plus haut dans le ciel (midi solaire). Le midi solaire correspond pour nous à 13h en hiver et 14h en été en France métropolitaine.

**L'ALTITUDE** : en altitude, les rayons sont plus puissants non pas parce qu'on se rapproche du soleil (la différence de distance est minime) mais parce que l'épaisseur d'atmosphère qui filtre les rayons est minime. Tous les 1000m, on considère que l'intensité des rayons est augmentée de 10%.

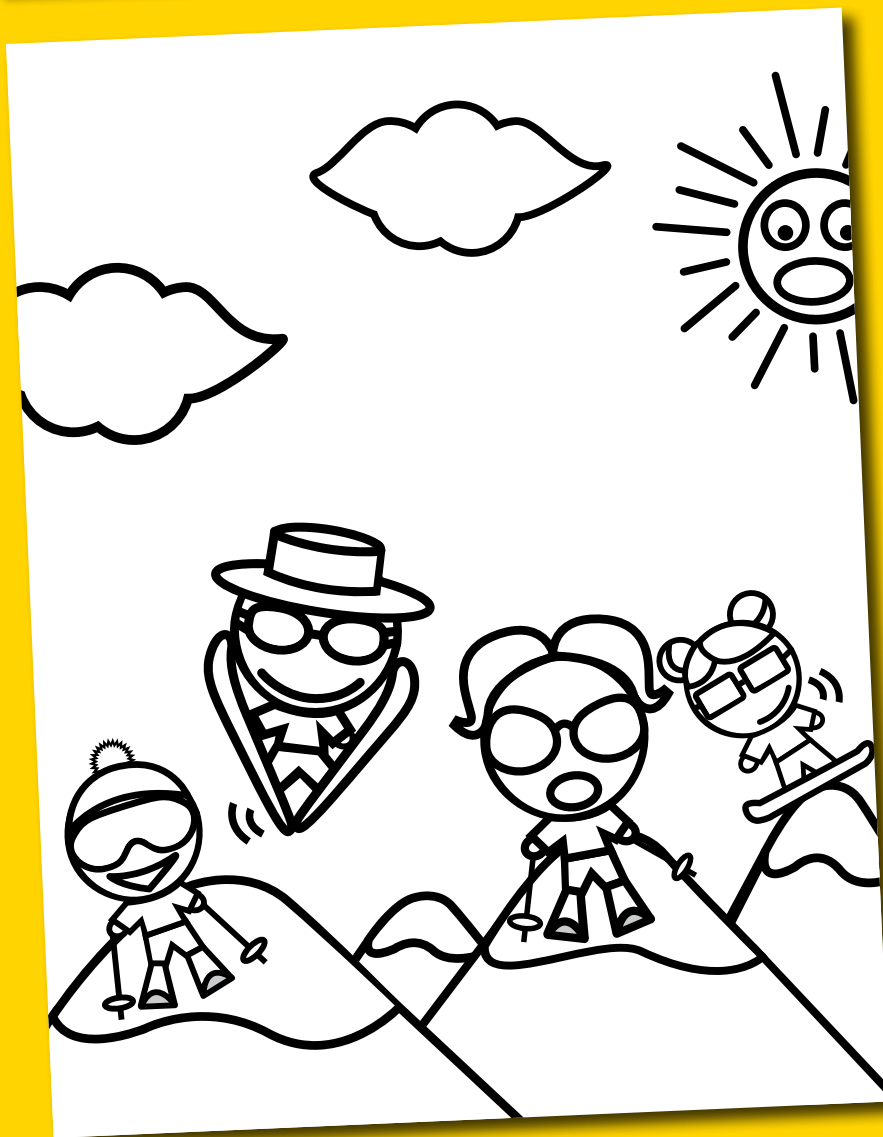
Attention aux pièges :

**LES NUAGES** : il faut se méfier des nuages qui donnent une fausse sensation de sécurité. Ce n'est pas parce qu'il y a moins de lumière et moins de chaleur que les UV ne sont plus là. Des petits nuages vont filtrer à peine 10% des UV alors qu'un brouillard très épais ne laissera pas passer grand-chose !

**LA RÉVERBÉRATION** : c'est le réfléchissement des rayons du soleil par une surface comme la neige ou l'eau. Elle augmente l'intensité des rayons. Par exemple : la neige jusqu'à 90%, l'eau 20%, le sable 17%, l'herbe 3%.



# COLORIAGE



# CONSEILS DE PROTECTION

## POUR PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ



Évitez de vous exposer de 12h à 16h  
(l'été en France métropolitaine)

Recherchez l'ombre



Couvrez-vous (tee-shirt, chapeau, lunettes)

Renouvelez souvent l'application de crème solaire  
(au moins toutes les 2 heures et après chaque baignade).



## POUR BIEN ME PROTÉGER DU SOLEIL AU SKI

En raison de l'altitude et de la réverbération sur la neige, le rayonnement est particulièrement intense en haute montagne



J'applique à plusieurs reprises dans la journée de la crème solaire et du stick à lèvres haute protection, en particulier sur les zones les plus exposées (le nez, les oreilles, les lèvres,...)

Je porte des lunettes de soleil bien enveloppantes ou un masque avec filtre anti-UV norme CE, de catégorie 3 ou 4.

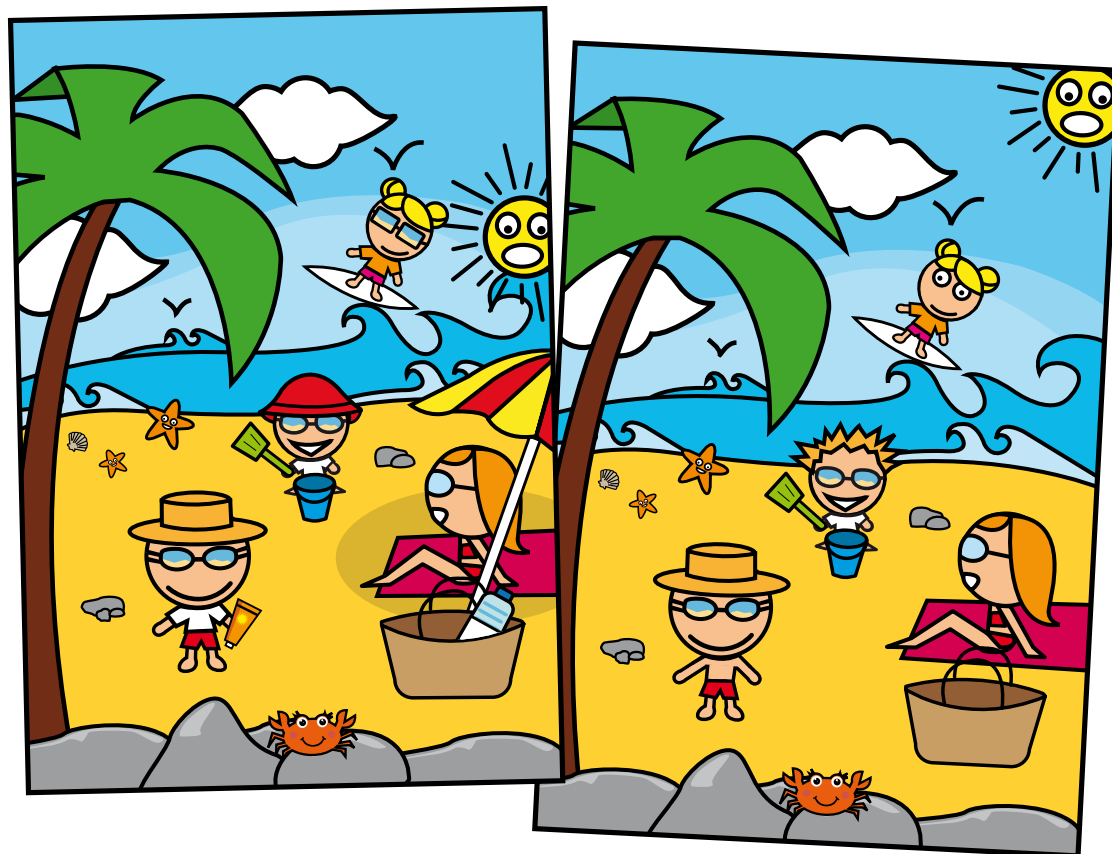


Nous ne sommes pas tous égaux : les personnes à la peau claire, avec de nombreux grains de beauté et celles avec des cas de cancers de la peau dans la famille ont un risque plus important de développer un cancer de la peau.

**PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES**  
protection maximale recommandée jusqu'à 15 ans

# JEU DES 7 ERREURS

Trouve les 7 différences entre les 2 scènes.  
Dans quelle scène les personnages sont-ils mieux protégés du soleil ?  
Pourquoi ?



# ADAPTER SA PROTECTION

Détermine la sensibilité de ta peau au soleil en répondant aux 4 questions ci-dessous et fais le total de tes points écrits en jaune.

## QUELLE EST LA COULEUR DE MA PEAU ?



## QUELLE EST LA COULEUR DE MES CHEVEUX ?



## QUELLE EST LA COULEUR DE MES YEUX ?



## SI JE NE ME PROTÈGE PAS, JE PRENDS UN COUP DE SOLEIL



## RESULTATS

• 8 POINTS ET MOINS : TA PEAU EST PEU SENSIBLE AU SOLEIL

Ta peau n'est pas très sensible au soleil. Cela ne l'empêche pas d'être fragile ! Tu peux profiter du soleil, mais sans en abuser et sans y rester trop longtemps ! Tu peux aussi utiliser tous les moyens de protection de tes camarades : tee-shirt, lunettes, chapeau...

• DE 9 À 19 POINTS : TA PEAU EST SENSIBLE AU SOLEIL

Ta peau est sensible au soleil ! Tu ne peux pas t'y exposer sans prendre des précautions comme garder ton tee-shirt et mettre des lunettes. Le chapeau t'est aussi recommandé ! Ne reste pas trop longtemps et trop souvent au soleil et évite toute exposition entre 12h et 16h.

• 20 POINTS ET PLUS : TA PEAU EST TRÈS SENSIBLE AU SOLEIL

Ta peau est très sensible au soleil ! Tu ne dois surtout pas t'y exposer sans protection : tee-shirt, chapeau, lunettes de soleil et crème solaire. Ne cherche pas à bronzer, ta peau n'est pas faite pour ça. Si tu veux profiter du soleil, vas-y plutôt le matin ou le soir.

# LES CRÈMES SOLAIRES

Les crèmes solaires protègent du soleil si l'on en renouvelle l'application toutes les 2 heures. Il faut aussi en remettre après chaque bain même pour les crèmes « résistantes à l'eau » et très haute protection.

La réaction de la peau aux UV varie beaucoup d'une personne à l'autre. Elle dépend de la couleur de la peau et de sa capacité à bronzer. Il est important de choisir une crème avec un indice de protection solaire adapté à ses besoins : couleur de peau, ensoleillement attendu, activité (voile, ski...)

## INDICES DE PROTECTION

Ils permettent de connaître l'efficacité d'un produit solaire. Le chiffre qui apparaît sur le tube de crème concerne la protection contre les UVB. Pour être bien protégé, il faut s'assurer que le produit est aussi efficace contre les UVA.

## LE CHOIX DE LA CRÈME

Il dépend de plusieurs facteurs dont le type de peau et l'intensité du rayonnement UV.

Il existe 4 catégories de protection qui regroupent les différents facteurs de protection UVB :

CATÉGORIE	FACTEUR DE PROTECTION INDIQUÉ
Faible protection	6, 10
Moyenne protection	15, 20, 25
Haute protection	30, 50
Très haute protection	50 +

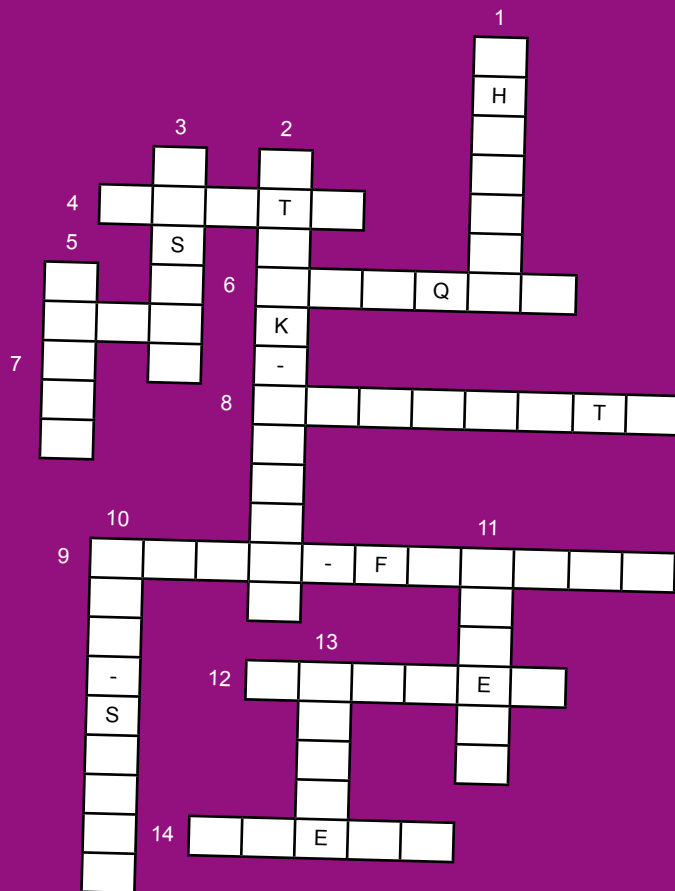


La crème n'arrête jamais tous les rayons. Elle agit comme une passoire qui laisse passer une partie des UV.

# MOTS CROISÉS

Remplis les grilles à l'aide des définitions :

1. En été, il couvre ta tête et te protège du soleil
2. Il préserve ta bouche des gerçures et des rayons du soleil
3. Un accessoire indispensable pour protéger tes yeux (au ski)
4. Sans eux, tes doigts seraient congelés
5. Elle est blanche et on skie dessus
6. Avec ça, ta tête ne craint rien si tu chutes
7. Il faut en boire régulièrement pour s'hydrater, même en hiver !
8. Un autre accessoire indispensable pour protéger tes yeux
9. Au ski, appareil qui permet d'arriver en haut des pistes
10. En été, il protège tes épaules des effets du soleil
11. Ses rayons peuvent provoquer des brûlures de la peau
12. Il protège tes oreilles du froid
13. Il faut
14. Elle



# QUIZ

1. QUELS SONT LES RAYONS DU SOLEIL RESPONSABLES DES COUPS DE SOLEIL ?

2. LES UV SONT DANGEREUX POUR TES YEUX ?

VRAI  FAUX

3. METTRE DE LA CRÈME SOLAIRE EMPÊCHE DE BRONZER.

VRAI  FAUX

4. ON PEUT ATTRAPER DES COUPS DE SOLEIL QUAND IL Y A DES NUAGES.

VRAI  FAUX

5. TA PEAU EST PROTÉGÉE DU SOLEIL QUAND ELLE EST MOUILLÉE.

VRAI  FAUX

6. EN MONTAGNE, LA QUANTITÉ DE RAYONS UV AUGMENTE AVEC L'ALTITUDE.

VRAI  FAUX

7. LA NEIGE RÉFLÉCHIT DAVANTAGE LES UV QUE L'EAU DE MER.

VRAI  FAUX

8. LE SOLEIL PERMET LA FABRICATION DE LA VITAMINE D, IMPORTANTE POUR GRANDIR.

VRAI  FAUX

9. TOUTES LES PEAUX BRONZENT DE LA MÊME FAÇON.

VRAI  FAUX

10. QUELLE EST LA MEILLEURE HEURE POUR ALLER À LA PLAGE ?

14H  16H

# RÉPONSES AUX JEUX

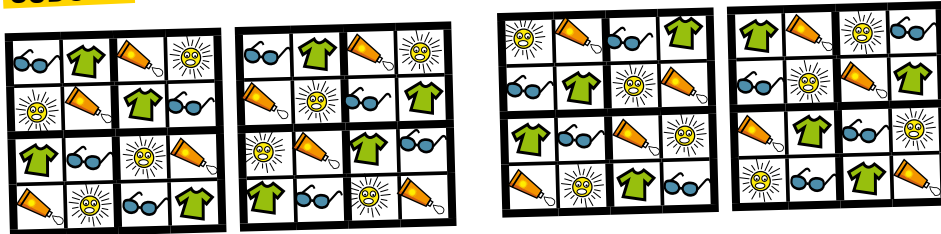
## 7 ERREURS

De gauche à droite : Le tee-shirt - La crème solaire - Le chapeau - Les lunettes - Le parasol - La bouteille d'eau - La position du soleil dans le ciel  
C'est dans la scène de gauche que les personnages sont mieux protégés du soleil.

## MOTS CROISÉS

1. Chapeau - 2. Stick-lèvres - 3. Masque - 4. Gants - 5. Neige - 6. Casque - 7. Eau - 8. Lunettes - 9. Tire-fesses - 10. Tee-shirt - 11. Soleil - 12. Bonnet - 13. Ombre - 14. Crème (solaire)

## SUDOKU



## MESSAGE

Le soleil n'aura pas ma peau ni mes yeux... Je me protège !

## QUIZ

1. Ce sont les ultraviolets appelés aussi UV.
2. Oui, c'est comme pour ta peau. Si tes yeux reçoivent trop d'UV d'un coup, tu risques une brûlure qu'on appelle ophtalmie
3. Faux, la crème n'arrête jamais tous les rayons. Elle agit comme une passoire qui laisse passer une partie des UV.
4. Oui, car tous les UV ne sont pas filtrés par les nuages
5. Non, quand la peau est mouillée, le corps a moins chaud, mais les UV sont toujours présents et les coups de soleil se forment sans qu'on s'en rende compte.
6. Vrai, la couche d'atmosphère devient plus fine et filtre moins d'UV.
7. Vrai, la neige fraîche réfléchit jusqu'à 90% des UV, tandis que l'eau n'en réfléchit que 5 à 20%
8. Vrai, mais quelques minutes par jour au soleil suffisent.
9. Faux, chaque peau fabrique de la mélanine pour se protéger des UV, mais en quantité et de couleur différentes. La peau claire se défend moins bien contre les rayons UV, elle prend plus facilement des coups de soleil
10. A 16h, car le soleil est plus bas dans le ciel, ses rayons sont obliques et mieux filtrés par l'atmosphère.



