

TOUT BAIGNE AU SOLEIL

GUIDE DU SAUVETEUR

TOUT BAIGNE AU SOLEIL

GUIDE DU SAUVETEUR

3^E ÉDITION

7665 bd. Lacordaire, Montréal, Québec, H1S 2A7

alerte@sauvetage.qc.ca

1 800 265-3093

514 252-3100

RECHERCHE, ADAPTATION ET RÉDACTION

Marie-Christine Gervais, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Audrey Lavoie, coordonnatrice au sauvetage et aux programmes scolaires à la Société de sauvetage

François Lépine, directeur au développement à la Société de sauvetage

Tess La Boissière-Parent, coordonnatrice aux programmes

CONSEILLÈRE SCIENTIFIQUE

Marie-Christine Gervais, INSPQ

RÉVISION DES TEXTES

Odille Potvin-Proulx, Société de sauvetage

IMAGES

Charlie Debons-Ricard

COLLABORATION

Marianne Favreau-Perreault, Geneviève Baron et Isabelle Samson du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Le développement, la réalisation et la diffusion de ce projet bénéficient du soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

ISBN 978-2-923843-22-3 (PDF) (2^e édition)

ISBN 978-2-923843-15-5 (1^{re} édition)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Toute reproduction en tout ou en partie, par quelque moyen que ce soit, du matériel contenu dans ce guide est interdite sans l'autorisation des auteurs.

La Société de sauvetage^{MD} est le nom d'emprunt du Service National des Sauveteurs inc. Les autres marques de commerce utilisées dans ce document appartiennent aux propriétaires qui les ont enregistrées.

TABLE DES MATIÈRES

Présentation et remerciements.....	4
Introduction	5
Le cancer de la peau en bref	7
Le sauveteur modèle	8
4 règles pour se protéger du soleil	9
Activité 1A : Bouledogue solaire.....	10
Activité 1B: Journal de bord (optionnel)	12
Activité 2 : Tag UV	13
Activité 3 : Choisis tes vêtements	15
Activité 4 : Applique ta crème solaire	17
Activité 5 : Quiz du soleil	19
Chansons du programme.....	21
Documentation sur la problématique du cancer de la peau	22
Annexes	30

PRÉSENTATION ET REMERCIEMENTS

Le programme Tout baigne au soleil, adapté du programme américain *Pool Cool*, est le fruit d'une collaboration entre la Société de sauvetage, l'Institut national de santé publique du Québec et la Direction de la santé publique de l'Estrie.

LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE, DIVISION DU QUÉBEC

La Société de sauvetage est un organisme humanitaire à but non lucratif dont la raison d'être est la prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau. Pour réaliser sa mission, la Société de sauvetage déploie huit programmes qui visent à former la population sous différents angles. Ces programmes Sauvetage, Prévention, Nautisme, Secourisme, Expert-Conseil, Philanthropie, Sauvetage sportif et Semaine nationale de prévention de la noyade – sont complémentaires et concernent l'ensemble de la population.

L'INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ)

Créé en 1998, l'INSPQ est un centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. L'objectif de cette organisation est de faire progresser les connaissances et les compétences, de proposer des stratégies ainsi que des actions intersectorielles susceptibles d'améliorer l'état de santé et le bien-être de la population.

REMERCIEMENTS

Une autorisation a été accordée à la Société de sauvetage par M. David Buff (Office Coordinator, Center for Health Behavior Research – University of Pennsylvania Perelman School of Medicine) afin d'adapter le contenu et d'implanter le programme *Pool Cool* dans les installations aquatiques du Québec.

INTRODUCTION

TOUT BAIGNE AU SOLEIL, C'EST UN PROGRAMME :

- Développé pour encourager l'adoption de comportements sécuritaires afin de se protéger des rayons UV à l'extérieur.
- Qui vise en particulier les baigneurs âgés de 6 à 12 ans. Leur famille est, par le fait même, sensibilisée.
- Qui a fait ses preuves : les enfants augmentent l'utilisation de moyens de protection contre les rayons du soleil. Par exemple, ils utilisent davantage de crème solaire.
- Qui contribue à l'instauration de politiques ayant trait à la protection solaire¹ dans les installations aquatiques extérieures.
- Qui sensibilise les gestionnaires aquatiques à l'exposition au soleil des sauveteurs.
- Qui peut amener une modification des environnements autour de l'installation aquatique.

HISTORIQUE

Le programme américain *Pool Cool* permet depuis 1998 d'encourager les pratiques de protection solaire et de sensibiliser les jeunes qui prennent des cours de natation, leurs parents et les utilisateurs des installations aquatiques. Le taux de participation au programme a varié selon les années. Entre 2003 et 2006, plus de 400 piscines ont participé au programme chaque année.

Le programme *Pool Cool* a été créé par un groupe de chercheurs universitaires américains. Il est présentement géré par l'école de médecine de l'Université de Pennsylvanie (*University of Pennsylvania School of Medicine*). Plusieurs publications scientifiques ont montré que ce programme était efficace pour promouvoir de saines habitudes de protection solaire.

LE PROGRAMME AU QUÉBEC

Le programme américain *Pool Cool*, nommé Tout baigne au soleil au Québec, a été adapté et pris en charge par la Société de sauvetage en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec.

Ce qui différencie Tout baigne au soleil de son analogue américain est que le programme peut se dérouler non seulement lors des activités aquatiques dirigées, mais aussi lors d'une visite d'un groupe de jeunes à l'installation aquatique.

Afin de valider notamment la réceptivité du projet dans les milieux aquatiques et auprès de la clientèle cible, de même que sa faisabilité dans le contexte québécois, un projet pilote a eu lieu au cours de l'été 2014 dans plusieurs installations aquatiques, telles que des piscines extérieures publiques, des plages et des piscines de camping.

Plusieurs professionnels et médecins du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie ont collaboré à l'évaluation du projet pilote (contribution à l'élaboration du devis et des outils d'évaluation, et participation à des séances d'observation sur le terrain). Des résidents externes en médecine de cette région y ont participé également. Depuis l'été 2015, le programme est offert gratuitement à toutes les installations aquatiques.

¹ Une politique de protection solaire vise à protéger les sauveteurs et les utilisateurs de l'installation aquatique des rayons du soleil. Ces politiques peuvent prendre diverses formes : elles peuvent contenir des recommandations en matière de sensibilisation, mais peuvent aussi consister à rendre l'environnement de l'installation aquatique plus propice à la protection solaire (ex. : zones ombragées, accès à de la crème solaire, etc.).

PLANIFICATION

Il est possible d'offrir le programme dans une installation aquatique selon plusieurs formats :

- Dans le cadre d'une journée spéciale (cinq activités en une journée)
- Dans le cadre d'une semaine spéciale (une activité par jour)
- Dans le cadre d'activités aquatiques dirigées (une activité par séance)
- Dans le cadre de la visite d'un camp de jour (une activité par visite du groupe)

Pour bénéficier de la pleine mesure du programme, le sauveteur de l'installation aquatique doit avoir animé les cinq activités du programme, d'un minimum de 10 minutes chacune avec une même clientèle.²

MATÉRIEL

Le Guide du sauveteur comprend :

- Une affiche sur les quatre règles de base pour se protéger du soleil (p. 9)
- Cinq activités portant sur les quatre règles de base (p. 11 à 22)
- Trois chansons (p. 23)
- De la documentation sur la problématique du cancer de la peau (p. 25 à 32)
- Du matériel pour réaliser certaines activités (en annexes)

ACTIVITÉS

Les activités et les chansons sont proposées à titre de suggestions. Les sauveteurs peuvent choisir le nombre d'activités et de chansons qu'ils désirent.

Pendant leurs temps libres, les sauveteurs peuvent aussi créer de nouvelles activités et du nouveau matériel pédagogique.

QUESTIONS OU COMMENTAIRES

Par téléphone : Montréal : 514 252-3100

À l'extérieur de Montréal : 1 800 265-3093

Par courriel : toutbaigneusoleil@sauvetage.qc.ca

² Le temps accordé au programme peut varier selon les caractéristiques de chaque installation aquatique. Une activité peut durer beaucoup plus longtemps que 10 à 15 minutes si le temps le permet.

LE CANCER DE LA PEAU EN BREF

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil est l'une des principales causes du cancer de la peau.

Le cancer de la peau est le cancer le plus commun au Canada.

Grâce à une protection adéquate des rayons ultraviolets (UV) qui proviennent du soleil, **90 %** des cancers de la peau pourraient être évités.

Le bronzage est un signe que la peau a subi des dommages cellulaires profonds.

Les effets nocifs des rayons UV s'accumulent avec le temps; il est donc primordial que la **protection solaire** devienne une **habitude de vie**, et non une précaution occasionnelle.

Les coups de soleil qu'une personne accumule au cours de sa vie constituent un facteur de risque important du développement d'un mélanome, le cancer de la peau le plus dangereux.

Autres facteurs de risque :

- une peau claire
- des yeux bleus
- des cheveux blonds ou roux

On estime qu'en 2015 :

6 800 Canadiens recevront un diagnostic de mélanome.

78 300 Canadiens recevront un diagnostic de cancer de la peau autre que le mélanome.

En tout, les deux principaux types de cancer de la peau causeront la mort de **1 650** Canadiens.

Source : Comité consultatif de la Société canadienne du cancer, *Statistiques canadiennes sur le cancer 2015*.
Toronto (Ontario) : Société canadienne du cancer, 2015

Le **risque de développer un cancer de la peau** est important chez les **sauveteurs** et les **gestionnaires aquatiques**, étant donné les longues heures qu'ils passent au soleil.

LE SAUVETEUR MODÈLE



Lors de ce programme, le sauveteur devient un modèle pour les jeunes. Afin de bien se protéger des rayons UV et de donner l'exemple, un sauveteur devrait, dans la mesure du possible, suivre les quatre règles de base du programme Tout baigne au soleil. De plus, lors de la surveillance, le sauveteur devrait porter une attention particulière à la quantité d'eau qu'il boit.

Surveiller à partir d'une zone d'ombre, comme sous un parasol.

Porter des vêtements et des accessoires qui permettent de protéger la peau des rayons du soleil, tout en respectant les attentes de la norme Sauveteur national (c'est-à-dire ne pas avoir à enlever ses vêtements afin d'effectuer un sauvetage).



Appliquer de la crème solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil, puis en réappliquer après une immersion dans l'eau et à toutes les deux heures.

Être plus vigilant concernant les dangers de l'exposition au soleil entre 11 h et 15 h.



Boire de l'eau en quantité suffisante selon la fréquence recommandée, qui varie en fonction de la température¹.

¹ Selon la température de l'air, il faut boire un verre d'eau aux 20, 15 ou 10 minutes. Pour plus de renseignements, consultez l'article « Ne devenez pas une victime » paru dans le magazine *Alerte Plus*, printemps/été 2007.

4 RÈGLES POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL



1 RECHERCHE L'OMBRE

Après la baignade, reste à l'ombre le plus possible, comme sous les arbres et les espaces couverts.



2 PORTE DES VÊTEMENTS ET DES ACCESSOIRES PROTECTEURS

Porte un chapeau, des lunettes, un chandail et des shorts (ou des pantalons) à l'extérieur de l'eau. Combine les vêtements et les accessoires.



3 UTILISE DE LA CRÈME SOLAIRE

Applique de la crème solaire et du baume pour les lèvres ayant un FPS de 30 ou plus, et ce, 30 minutes avant la baignade. Réappliquez-en une fois sorti de l'eau.



4 SOIS ENCORE PLUS VIGILANT ENTRE 11 H ET 15 H

Pour être bien protégé, combine les mesures de protection indiquées dans les trois autres règles.

ACTIVITÉ 1A : BOULEDOGUE SOLAIRE

Introduction du programme Tout baigne au soleil

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque jeune soit en mesure de nommer quelques dangers reliés au soleil, les personnes qui doivent se protéger du soleil et les moyens de protection.

TEMPS

10 minutes et plus

MATÉRIEL

Nouilles flottantes ou vêtements de flottaison individuels (VFI), au besoin pour les jeunes ayant de la difficulté à nager.

INTRODUCTION

- Présenter le programme en mentionnant qu'il contient plusieurs activités pour s'amuser et pour apprendre à se protéger du soleil.
- Expliquer les quatre règles de Tout baigne au soleil à l'aide de l'affiche du programme.

ACTIVITÉ

1. Présenter le but du jeu et son déroulement

- a. Le but du jeu est de ne pas se faire toucher par un bouledogue lors de sa traversée (dans les limites du jeu).
- b. La première personne à faire le bouledogue est le ou la responsable de l'activité. Elle est placée au centre du jeu. Les jeunes, quant à eux, sont placés à une extrémité du jeu.
- c. Avant de crier « bouledogue », le bouledogue responsable de l'activité pose une question. Voir « exemples de questions à poser » ci-bas.
- d. Les jeunes qui répondent par l'affirmative à la question peuvent traverser immédiatement sans se faire poursuivre par le ou les bouledogues.
- e. Lorsque le bouledogue responsable lance le signal de départ en criant « bouledogue », tous les autres jeunes doivent traverser le plan d'eau sans se faire toucher par le ou les bouledogues.
- f. Si un jeune se fait toucher, il devient lui aussi un bouledogue au prochain signal de départ lancé par le bouledogue responsable.

2. Expliquer les règles du jeu

- a. Rester en tout temps dans la partie délimitée en eau peu profonde.
- b. Il est possible de marcher ou de nager à la surface comme sous l'eau.
- c. Lorsqu'une personne se fait toucher par un bouledogue, elle devient elle aussi un bouledogue lors du prochain signal.
- d. Lors du signal d'arrêt, les jeunes doivent revenir vers le responsable de l'activité. Le responsable peut alors donner une explication ou déclarer la fin du jeu.

3. Jouer

Exemples de questions à poser :

- Avez-vous mis de la crème solaire aujourd'hui?
- Avez-vous mis de la crème solaire 30 minutes avant de venir dans l'eau?
- Allez-vous mettre de la crème solaire après la piscine?
- Portez-vous un chandail en ce moment?
- Avez-vous mis un chapeau en venant à la piscine?
- Portiez-vous des lunettes de soleil avant d'être dans l'eau?

DISCUSSION

1. Quels effets néfastes ou bénéfiques les rayons du soleil peuvent-ils avoir pour nous et pour

la Terre?

Effets bénéfiques	Effets néfastes
Les rayons du soleil : • font pousser les plantes; • réchauffent la Terre; • stimulent la production de vitamine D par notre peau.	Les rayons du soleil : • peuvent brûler la peau; • accélèrent le vieillissement de la peau (rides); • peuvent faire en sorte que la peau bronzée, ce qui est un signe que la peau est endommagée.

2. Qui doit se protéger du soleil?

Tout le monde – même les adultes et les bébés – doit se protéger du soleil, peu importe la couleur de la peau. Les rayons nocifs du soleil affectent plus gravement les personnes dont la peau est de couleur pâle, mais endommagent tout de même les personnes dont la peau est plus foncée.

3. Pourquoi devons-nous protéger notre peau?

Nous savons tous que le soleil nous est bénéfique, mais qu'il peut également être nocif. En plus des coups de soleil, les rayons UV peuvent :

- Accélérer le vieillissement de la peau (rides);
- Faire apparaître des taches brunes sur la peau;
- Occasionner des lésions aux yeux, telles que des cataractes (vision avec un voile blanc);
- Affaiblir le système immunitaire (la personne est moins résistante aux maladies);
- Augmenter le risque de cancer de la peau.

4. Qui d'entre vous a déjà eu un coup de soleil? Comment vous sentiez-vous?

Une peau qui a subi un coup de soleil a été gravement endommagée. Si une personne a un coup de soleil, elle doit le plus possible se protéger du soleil jusqu'à ce que sa peau guérisse.

5. Est-ce que le bronzage est bon pour la peau?

Non. Plusieurs croient qu'avoir un teint bronzé est beau et sécuritaire, puisque cela ne fait pas mal. Pourtant, si la peau bronzée pouvait parler, elle crierait « À L'AIDE! ». Une peau bronzée est une peau endommagée qui s'est habituée à subir des dommages. Les coups de soleil, tout comme le bronzage, endommagent la peau de façon permanente. Même lorsque le teint bronzé s'estompe, les dommages persistent. C'est pourquoi il est très important d'éviter de se faire bronzer!

CONCLUSION

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Répéter les quatre règles de Tout baigne au soleil.
- Présenter le thème de la prochaine activité : Rechercher l'ombre.

ACTIVITÉ 1B : JOURNAL DE BORD (OPTIONNEL)

Il est conseillé que cette activité soit prise en charge par l'accompagnateur des jeunes.

Cette activité se déroule tout au long du programme.

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque jeune prenne conscience des actions qu'il entreprend pour se protéger du soleil.

TEMPS

- 10 minutes pour les explications et pour compléter la page couverture
- 4 x 5 minutes pour remplir le journal de bord
- 10 minutes pour compléter la dernière page du journal de bord

MATÉRIEL

- Crayons à colorier
- Un journal de bord par personne (en annexe)

ACTIVITÉ

1. Le responsable de l'activité doit, en suivant les lignes pointillées, plier la feuille du journal de bord en quatre afin de former un petit carnet de quatre pages (semblable à une carte de fête). Cette étape peut aussi être réalisée par les jeunes.
2. Le responsable de l'activité explique le fonctionnement du journal de bord. Les journaux de bord complétés permettront d'avoir une chance de gagner un privilège (au choix de la personne responsable). Par la suite, les jeunes doivent dessiner et remplir la page couverture (p.1) en se plaçant sur une surface plane et dure.
3. Quatre fois pendant le programme, les jeunes doivent remplir leur journal de bord. Ils doivent écrire la date et encrer la bonne image correspondant à la météo et les moyens de protection solaire utilisés lors de cette journée (p. 2 et 3).
4. Lors de la dernière journée, les jeunes doivent écrire ou dessiner sur la dernière page du journal de bord ce qu'ils ont appris pendant le programme (p.4).

CONCLUSION

- Offrir aux jeunes quelques minutes pour partager leur journal de bord avec les autres.
- Le responsable de l'activité doit remettre les journaux de bord au responsable de l'installation aquatique afin de faire un tirage. La personne gagnante aura le privilège de faire une activité spéciale lors d'une visite à la piscine (ex. : sauveteur d'un jour).

ACTIVITÉ 2 : TAGUE UV

Rechercher l'ombre pour se protéger du soleil

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque jeune soit en mesure d'expliquer quand et pourquoi il faut rechercher l'ombre.

TEMPS

10 minutes et plus

MATÉRIEL

- Plan d'eau peu profond délimité par des câbles
- Nouille flottante jaune ou orange, si possible

INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière activité.
- Rappeler aux jeunes les quatre règles de Tout baigne au soleil à l'aide de l'affiche.

ACTIVITÉ

1. Présenter le déroulement et le but du jeu

- a. La personne désignée comme la « tague » doit toucher les autres personnes avec la nouille flottante jaune ou orange.
- b. La nouille agit comme les rayons UV émis par le soleil.
- c. Lorsqu'une personne est touchée par la nouille, elle doit rester immobile pendant qu'elle compte à voix haute : un coup de soleil, deux coups de soleil, trois coups de soleil, etc. jusqu'à 10. Elle peut réintégrer le jeu par la suite.
- d. Le but du jeu est de ne jamais attraper de coup de soleil (en d'autres mots, de ne jamais se faire toucher par la nouille flottante).

2. Expliquer les règles du jeu

- a. Rester en tout temps dans la partie peu profonde délimitée.
- b. Il est possible de marcher ou de nager à la surface comme sous l'eau.
- c. Lorsqu'une personne se fait toucher par les rayons du soleil (la nouille flottante), elle doit compter à voix haute jusqu'à 10 coups de soleil avant de pouvoir réintégrer le jeu.
- d. Au signal d'arrêt, les jeunes doivent revenir vers le responsable de l'activité. Le jeu peut prendre fin à ce moment, ou le rôle du soleil (de la tague) peut être attribué à une autre personne.

3. Jouer

DISCUSSION

1. Mis à part l'utilisation de la crème solaire, le port de bons vêtements, d'un chapeau et de lunettes de soleil, comment est-il possible se protéger du soleil?

En recherchant l'ombre.

2. Pouvez-vous nommer des endroits qui offrent de l'ombre?

Sous un grand arbre, un parasol, un auvent, un gazebo, etc.

3. Quels sont les endroits à l'ombre autour du plan d'eau?

Demander aux jeunes de les nommer ou d'aller se placer dans une de ces zones d'ombre.

4. Pourquoi faut-il rester à l'ombre?

Se tenir à l'ombre nous aide à rester au frais et à être à l'abri des rayons directs du soleil.

5. Est-ce que l'eau protège la peau des rayons du soleil?

L'eau ne protège pas la peau des rayons du soleil. Une partie des rayons du soleil pénètre la surface de l'eau jusqu'à un mètre de profondeur!

6. Quelles surfaces réfléchissent beaucoup les rayons du soleil?

Les rayons du soleil rebondissent sur la surface de l'eau, de la neige, du sable et même sur le béton. Des rayons du soleil sont ainsi redirigés vers la peau du baigneur, qui sera également frappée par des rayons provenant directement du soleil. Cela signifie que la peau est exposée à encore plus de rayons!

CONCLUSION

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Répéter les quatre règles de Tout baigne au soleil.
- Présenter le thème de la prochaine activité : Porter des vêtements et des accessoires protecteurs.

ACTIVITÉ 3 : CHOISIS TES VÊTEMENTS

Porter des vêtements et accessoires protecteurs

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque participant soit en mesure de nommer et de choisir les types de vêtements et d'accessoires qui protègent la peau du soleil et de savoir à quel moment il faut porter ces vêtements et accessoires.

TEMPS

5 à 10 minutes

MATÉRIEL

Utiliser les vêtements que vous avez sous la main ou rassembler les vêtements suggérés ci-dessous. Si cela est impossible, utiliser les illustrations de l'annexe 3.

- Chapeaux (casquette, chapeau à large rebord, chapeau de paille troué, bandeau, tuque, etc.)
- Chandails (camisole, t-shirt, chandail à manches longues)
- Pantalons (shorts, capris, pantalon)

INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière activité.
- Rappeler aux jeunes les quatre règles de Tout baigne au soleil à l'aide de l'affiche.

ACTIVITÉ

1. Présenter le déroulement et le but du jeu

- a. Parmi un tas de vêtements et d'accessoires (ou d'illustrations), les jeunes devront classer chaque objet dans l'une des trois piles.
- b. Les trois piles sont :
 - Les meilleurs vêtements et accessoires pour se protéger du soleil
 - Les bons vêtements et accessoires pour se protéger du soleil
 - Les vêtements et accessoires qui ne protègent pas vraiment du soleil
- c. Les jeunes devront être capables de justifier leur classement.

2. Expliquer les règles du jeu

Il faut marcher en tout temps.

3. Jouer

DISCUSSION

1. Qui a déjà été brûlé par le soleil après être allé jouer dehors ou lors de la baignade?

2. Mis à part l'utilisation de la crème solaire et le fait de rester à l'ombre, comment est-il possible de se protéger du soleil?

En portant de bons vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.

3. Comment les vêtements et les accessoires peuvent-ils protéger la peau?

Expliquer que le tissu bloque une partie des rayons du soleil. Plus le tissu est tissé serré, plus les rayons du soleil sont bloqués.

Demander aux jeunes de regarder les types de tissus (serrés ou plus ou moins serrés) des vêtements qu'ils portent. Montrer aux jeunes un type de tissu serré et un type de tissu moins serré.

Il est important d'utiliser des vêtements et des accessoires pour se protéger du soleil, surtout hors de l'eau.

4. Quels vêtements protègent la peau du soleil?

Les vêtements qui couvrent les bras, les jambes, les épaules et le dos sont idéaux pour se protéger du soleil (chandails à manches longues, pantalons longs).

Toutefois, un t-shirt et des shorts de longueur moyenne sont très bien si l'ombre et la crème solaire sont utilisées comme moyens de protection complémentaires. Les vêtements énumérés ci-dessus sont bien entendu des tenues pour des activités autres que la baignade.

5. Quels accessoires protègent la peau et les yeux du soleil?

Les chapeaux protègent le cou et le visage. Certains chapeaux offrent une meilleure protection que d'autres. Il est préférable de porter des chapeaux à larges rebords, puisque, contrairement aux casquettes ou aux visières pare-soleil, ils empêchent l'exposition au soleil du visage, des oreilles, du cou et du cuir chevelu. Les lunettes de soleil protègent les yeux. Il faut privilégier les lunettes dont les verres offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.

6. Quels types de vêtements et de maillots de bain protègent la peau lors de la baignade?

Les tenues de baignade protégeant la peau doivent être conformes aux règles de l'installation aquatique. Par exemple, une tenue de baignade qui protège la peau peut être :

- Un *rashguard/wetsuit* (haut moulant ou combinaison fait d'un tissu semblable à un maillot de bain). Les surfeurs portent ces vêtements.
- Un maillot couvrant le dos ou les cuisses.

7. Qui, parmi vous, porte un chapeau pour se protéger du soleil? Quel type de chapeau portez-vous?

Rappeler aux jeunes que les chapeaux protègent le visage et le cou des rayons du soleil. Si le jeune ne porte pas un chapeau à large rebord, lui rappeler de mettre de la crème solaire sur son cou et ses oreilles.

8. Portez-vous des lunettes de soleil?

Rappeler aux jeunes que les lunettes de soleil protègent les yeux des rayons UV.

CONCLUSION

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Répéter les quatre règles de Tout baigne au soleil
- Présenter le thème de la prochaine activité : Utiliser la crème solaire.

ACTIVITÉ 4 : APPLIQUE TA CRÈME SOLAIRE

Utiliser de la crème solaire

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque jeune soit en mesure d'appliquer de la crème solaire au bon moment et de la bonne manière, et d'utiliser le bon type de crème solaire.

TEMPS

15 minutes et plus

MATÉRIEL

- Deux bacs transparents remplis d'eau (pichets ou gros contenants)
- Crème solaire personnelle (chaque participant doit avoir sa propre crème solaire)
- Serviette pour s'essuyer les bras
- Paroles de la chanson (annexe de l'activité 4)

INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière activité.
- Rappeler aux jeunes les quatre règles de Tout baigne au soleil à l'aide de l'affiche.

DÉMONSTRATION

1. Mettre de la crème solaire, 30 minutes avant le début de l'activité, sur un seul avant-bras. L'avant-bras doit être identifié.
2. Installer deux bacs d'eau sur une table.
3. Devant le groupe de jeunes, appliquer de la crème solaire sur l'avant-bras sans crème solaire.
4. Tremper chaque avant-bras dans un bac d'eau différent. Un des bacs d'eau devrait s'embrouiller à cause de la crème solaire.
5. Expliquer aux jeunes le résultat de l'expérience. Il est important d'appliquer de la crème solaire 30 minutes avant d'aller dans l'eau afin qu'elle soit absorbée par la peau, qu'elle n'embrouille pas l'eau, et qu'elle soit donc efficace contre les rayons du soleil.

ACTIVITÉ

ATTENTION: Cette activité doit se dérouler à la fin de la baignade. Si ce n'est pas possible, utiliser de la vraie crème solaire seulement si les jeunes peuvent attendre 30 minutes avant d'aller se baigner. Autrement, faire semblant d'appliquer de la crème solaire.

1. Présenter le déroulement et le but du jeu

- a. Expliquer comment choisir et appliquer la crème solaire.
 - Quantité : remplir le creux de la main.
 - Endroits fréquemment oubliés : le cou, le dos, le dessus des pieds et le visage, en particulier le nez et les oreilles.
 - Quand : 30 minutes avant la baignade ou l'exposition au soleil.
- b. Les jeunes doivent appliquer ou faire semblant d'appliquer de la crème solaire en suivant les paroles de la chanson à répondre.

2. Expliquer les règles du jeu

- a. Les jeunes doivent répéter les paroles après le moniteur, sauf pour les «poutchika» que tous chantent à l'unisson.
- b. Lors de la chanson, il faut pointer les parties du corps nommées.
- c. Lors des «poutchika» il faut appliquer de la crème solaire sur la partie du corps qui vient d'être nommée.

3. Jouer

DISCUSSION

1. **Qui a mis de la crème solaire avant de venir à la piscine?**

Féliciter ceux qui ont appliqué de la crème solaire : ils ont suivi la troisième règle de Tout baigne au soleil.

2. **Quand faut-il appliquer la crème solaire?**

La crème solaire devrait être appliquée 30 minutes avant l'exposition au soleil ou la baignade. Au besoin, nous pouvons demander à quelqu'un de nous aider à appliquer la crème solaire sur les endroits difficiles à atteindre. Il ne faut pas oublier d'appliquer la crème sur les mains, les oreilles, les épaules, les genoux, le derrière du cou, le dos et le dessus des pieds. Il faut protéger tous les endroits pouvant être exposés aux rayons du soleil.

3. **Après avoir appliqué de la crème solaire, combien de temps faut-il attendre avant de s'exposer aux rayons du soleil?**

Pour optimiser l'efficacité de la crème solaire, celle-ci devrait être appliquée 30 minutes avant de s'exposer au soleil ou d'aller dans l'eau, puisqu'elle doit bien pénétrer la peau.

4. **Est-il suffisant d'appliquer de la crème solaire le matin seulement?**

Non. La crème solaire n'agit pas toute la journée; il faut en réappliquer toutes les deux heures et après la baignade. L'eau peut enlever ce qui a été appliqué avant la baignade. À la plage, il est important de réappliquer de la crème solaire, surtout s'il fait chaud, car la sudation agit comme l'eau lors d'une baignade.

5. **Quelle quantité de crème solaire faut-il appliquer pour tout le corps?**

La quantité de crème solaire à appliquer correspond au creux de la main.

6. **Quelles sont les régions les plus oubliées lors de l'application de la crème solaire?**

- Les oreilles, le nez et le cou
- Les mains et le dessus des pieds
- Le dos
- La peau à la limite des vêtements et accessoires qui protègent le corps.

7. **Que signifie « facteur de protection solaire » ou « FPS »?**

Le facteur de protection solaire (FPS) est un nombre indiqué sur les bouteilles de crème solaire qui établit la force du produit. Plus le FPS est élevé, plus la crème solaire bloquera les rayons du soleil. Par exemple, une crème solaire d'un FPS de 30 bloquera davantage les rayons nocifs du soleil qu'une crème d'un FPS de 15 ou de 10. Il est préférable d'utiliser des crèmes dont le FPS est de 30 ou plus.

8. **Quels sont les différents types de crème solaire?**

Il est possible de se procurer de la crème solaire de différentes couleurs et variétés.

Exemples : crèmes, laits, lotions, gels, bâtonnets et aérosols.

Avant la baignade, il faut utiliser une crème solaire **résistante à l'eau**.

CONCLUSION

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris sur la crème solaire : FPS de 30 ou plus; application 30 minutes avant d'aller dehors ou de se baigner; endroits à ne pas oublier.
- Répéter les quatre règles de Tout baigne au soleil.
- Présenter le thème de la prochaine activité : Être plus vigilant entre 11 h et 15 h.

ACTIVITÉ 5 : QUIZ DU SOLEIL

Être plus vigilant entre 11 h et 15 h

OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Que chaque jeune soit en mesure d'expliquer les quatre règles de prévention et de mentionner à quel moment de la journée il faut être plus vigilant.

TEMPS

15 minutes et plus

MATÉRIEL

- Grille indiquant les catégories et les montants d'argent (annexe 5)
- Feuille de pointage (annexe 5)
- Questions et réponses (annexe 5)
- Crayon (crayon effaçable si les feuilles sont plastifiées)

Conseils : plastifier les feuilles pour un usage à long terme. Il est aussi possible d'utiliser un tableau pour remplacer les feuilles nécessaires à la réalisation de l'activité.

INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière activité.
- Expliquer les quatre règles de Tout baigne au soleil à l'aide de l'affiche du programme.

ACTIVITÉ

Décider si l'argent gagné sera cumulé sur un tableau ou sur la feuille de pointage.

Choisir la catégorie d'âge des questions (6 à 8 ans ou 9 à 12 ans).

1. Expliquer le but du jeu

Obtenir le plus d'argent possible en répondant correctement aux questions.

2. Présenter le déroulement et les règles du jeu

- Montrer et expliquer la feuille avec les catégories et les montants d'argent.
- Une équipe à la fois joue au jeu.
- L'équipe qui joue doit choisir une question, en indiquant la catégorie et le montant d'argent. Le responsable de l'activité pose la question choisie à l'équipe qui a 15 secondes pour répondre.
 - Une bonne réponse permet à l'équipe de gagner le montant d'argent associé à la question.
 - Une mauvaise réponse ou une absence de réponse donne le droit de réplique au premier joueur d'une autre équipe qui lève sa main.
- Le droit de réplique permet de gagner le montant d'argent relié à la question. Un seul droit de réplique est possible. (Si la question est de type vrai ou faux, demander de justifier la réponse pour obtenir l'argent relié à la question.)
- Le responsable de l'activité répète ou donne la bonne réponse avant le tour de la prochaine équipe. Sur la feuille des catégories et montants d'argent, il met un « X » sur le montant d'argent relié à la question posée.
- Selon le temps disponible, il est possible de faire une ou deux séries de questions (deux séries sont disponibles par catégorie d'âge).
- L'équipe gagnante obtient un privilège (décidé par le responsable de l'activité).

3. Jouer

- Former des équipes et inscrire le nom des équipes sur la feuille prévue à cet effet.
- Le jeu débute avec une équipe choisie au hasard.

CONCLUSION

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris.
- Répéter les quatre règles de Tout baigne au soleil.
- Demander aux jeunes comment ils peuvent devenir des ambassadeurs pour la protection de leur entourage contre les rayons du soleil.

CHANSONS DU PROGRAMME

Ces chansons peuvent être utilisées tout au long de l'été. Ne pas hésiter à partager ces chansons avec les moniteurs de camps de jour.

Sur l'air de <i>Y'a un rat sous mon toit</i>	Sur l'air de <i>Si tu aimes le soleil</i>	Sur l'air de <i>Meunier tu dors</i>
J'mets d'l'a crème sur ma peau Et j'porte des lunettes (2 x) Refrain: J'entends aoutch aoutch J'entends aoutch aoutch Des gens qui s'protègent pas ah! J'observe oh oh! J'observe oh oh! Des gens qui s'protègent pas! J'mets d'l'a crème sur ma peau Et j'porte un chapeau (2 x) Refrain J'mets d'l'a crème sur ma peau et j'porte un chandail (2 x) Refrain J'mets d'l'a crème sur ma peau Et je reste à l'ombre (2 x) Refrain	Si tu aimes le soleil, mets d'la crème! (2 x) Refrain : Si tu aimes le soleil, et la baignade avec moi, si tu aimes le soleil, protège-toi! Si tu aimes le soleil, mets un chapeau! (2 x) Refrain Si tu aimes le soleil, mets des lunettes! (2 x) Refrain Si tu aimes le soleil, reste à l'ombre! (2 x) Refrain	Sous le soleil, mets d'la crème au plus vite. Sous le soleil, tu seras protégé. Refrain Les rayons, les rayons sont trop vites Les rayons, les rayons sont trop forts Les rayons, les rayons sont trop vites Les rayons, les rayons sont trop forts Sous le soleil, ton chapeau sur ta tête. Sous le soleil, tu seras protégé. Refrain Sous le soleil, Mets tes lunettes de soleil. Sous le soleil, tu seras protégé. Refrain Sous le soleil, Reste à l'ombre. Sous le soleil, tu seras protégé.

Les deux textes suivants, soit « Bronzage » et « Se protéger du soleil et des rayons UV », sont tirés du *Portail santé mieux-être* du gouvernement du Québec accessible par Internet à l'adresse suivante : <http://sante.gouv.qc.ca/>.

BRONZAGE

Le bronzage se caractérise par une coloration brunâtre de la peau. Cette coloration se produit sous l'effet des rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil ou les lampes de bronzage. Elle est causée par la formation dans la peau d'un pigment noir appelé mélanine.

La mélanine absorbe les rayons UV. La formation de mélanine est donc une réaction naturelle de protection de la peau contre les rayons UV. Le bronzage qui en résulte est un signe que la peau a réagi après avoir subi des dommages cellulaires profonds. C'est pourquoi une peau bronzée ne doit pas être associée à la santé et à la beauté.

LES RAYONS UV ET LEURS IMPACTS

Le soleil est essentiel à la vie. Toutefois, une exposition excessive aux rayons UV qu'il émet peut être néfaste pour la santé.

Les rayons UV produisant le bronzage sont les UVB et les UVA.

RAYONS UVB

Les rayons UVB ne pénètrent pas profondément la peau, car ils sont généralement bloqués par l'épiderme, la première couche de la peau. Ils provoquent de la rougeur et des brûlures, aussi appelées « coups de soleil ».

Les rayons UVB provoquent la formation de nouvelle mélanine dans la peau. Ils produisent un bronzage « retardé », c'est-à-dire un bronzage qui apparaît de 48 à 72 heures après l'exposition aux rayons.

Le soleil constitue la principale source de rayons UVB. Les lampes de bronzage artificiel peuvent en émettre aussi, mais en plus faible quantité.

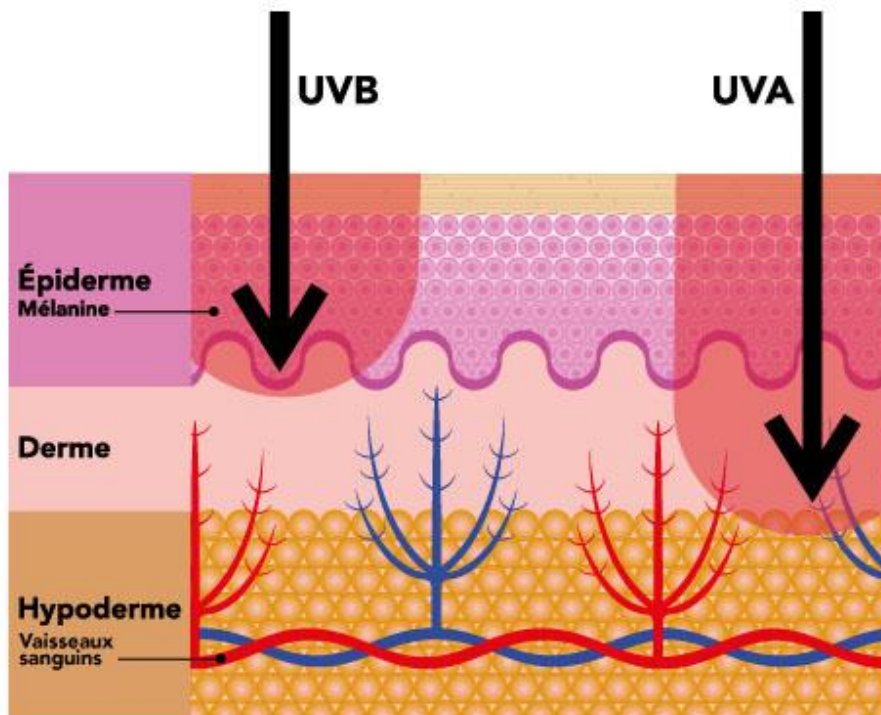
RAYONS UVA

Les rayons UVA pénètrent profondément la peau, endommageant ainsi les fibres d'élastine et de collagène. Ces fibres rendent la peau souple et élastique.

Contrairement aux rayons UVB, les rayons UVA ne causent pas la formation de nouvelle mélanine. Ils activent plutôt la mélanine déjà présente dans la peau, rendant celle-ci plus bronzée.

Les rayons UVA font bronzer la peau sans provoquer de brûlures. Pour cette raison, les lampes de bronzage artificiel émettent principalement des rayons UVA.

Le bronzage produit sous l'effet des rayons UVA apparaît dans les minutes suivant l'exposition, mais disparaît rapidement.



Pénétration des rayons UV dans les couches de la peau

LES IMPACTS

En plus de provoquer des brûlures, les rayons UV peuvent causer des dommages qui s'accumulent au fil du temps. Ces dommages peuvent entraîner des conséquences, telles que :

- le vieillissement accéléré de la peau (apparition de rides);
- des taches brunes;
- des lésions aux yeux, telles que des cataractes;
- l'affaiblissement du système immunitaire;
- le développement de cancers de la peau.

Les rayons UV peuvent également entraîner l'apparition de couperose, aussi appelée rosacée. La couperose est une maladie de la peau qui touche surtout le visage. Elle se manifeste par l'apparition de plaques rouges.

Les personnes qui produisent naturellement moins de mélanine sont plus à risque de subir ces dommages. Elles se caractérisent par :

- une peau pâle;
- des yeux bleus;
- des cheveux blonds ou roux.

Par ailleurs, comme la couche d'ozone qui contribue à nous protéger s'amincit, il devient de plus en plus nécessaire de se protéger du soleil et des rayons UV.

AUGMENTATION DES CAS DE CANCERS DE LA PEAU

Les rayons UV causent le cancer, qu'ils proviennent du soleil ou des lampes de bronzage artificiel.

La Société canadienne du cancer a estimé qu'en 2014, plus de 82 000 personnes recevraient un diagnostic de cancer de la peau au Canada et que près de 1 500 personnes en décèderaient.

LE MÉLANOME, LE PLUS MEURTRIER

Le mélanome constitue le type de cancer de la peau le plus meurtrier. Il est l'un des cancers les plus fréquents chez les jeunes adultes.

Au Québec, le nombre de cas de mélanome a plus que doublé depuis 1990. Cette augmentation n'est pas étrangère à la hausse de la fréquentation des salons de bronzage, particulièrement chez les jeunes femmes. En effet, l'exposition aux rayons UV des appareils de bronzage artificiel avant l'âge de 35 ans augmente de 59 % le risque de développer un mélanome.

TROIS VÉRITÉS SUR LE BRONZAGE EN SALON

1. Le bronzage en salon est aussi risqué que le bronzage au soleil.

La pratique du bronzage artificiel est particulièrement dommageable pour la peau. Contrairement à la croyance populaire, le bronzage en salon n'est pas plus sécuritaire que le bronzage au soleil.

Les rayons UV des lits de bronzage peuvent être de 10 à 15 fois plus intenses que ceux du soleil. Une exposition de 20 minutes dans un lit de bronzage équivaut à passer jusqu'à deux heures à la plage sous le chaud soleil de midi.

Les salons de bronzage utilisent principalement des rayons UVA. Comme les rayons UVA produisent un bronzage qui disparaît rapidement, les personnes qui se font bronzer en salon sont alors incitées à y retourner fréquemment pour maintenir leur bronzage. De plus, les rayons UVA créent un faux sentiment de sécurité en n'occasionnant généralement pas de brûlures.

2. Le bronzage en salon ne permet pas de « se faire un fond ».

Plusieurs personnes croient que se faire bronzer avant de partir dans le Sud préparera leur peau à affronter les rayons du soleil. Cependant, le bronzage artificiel n'offre pas de protection efficace contre les coups de soleil éventuels.

En effet, un bronzage ne procure qu'un faible facteur de protection solaire (FPS) de 2 à 4, alors que l'utilisation d'un écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus est recommandée.

Les seuls moyens d'éviter un coup de soleil sont :

- de porter des vêtements protecteurs, tels qu'un chapeau à large bord et un chandail à manches longues;
- de rester à l'ombre;
- d'utiliser une crème solaire.

3. Le bronzage en salon ne permet pas de combler un manque de vitamine D.

La vitamine D est essentielle à la santé. La peau produit la vitamine D sous l'action des rayons UVB seulement.

Les rayons UVA émis par les appareils de bronzage ne permettent pas la production de vitamine D par la peau.

Une simple exposition aux rayons du soleil durant 5 à 15 minutes par jour suffit pour conserver un apport adéquat en vitamine D.

Par ailleurs, la vitamine D se retrouve dans plusieurs types d'aliments, comme :

- le lait et d'autres produits laitiers;
- les poissons gras tels que le saumon, la truite et le maquereau;
- le jaune d'œuf.

Des suppléments de vitamine D sont aussi offerts en vente libre en pharmacie. Ils sont recommandés pour certaines personnes, dont les personnes âgées, pour lesquelles la production de vitamine D par la peau est moins efficace.

SALONS DE BRONZAGE INTERDITS AUX MOINS DE 18 ANS

Depuis le 11 février 2013 au Québec, une loi interdit aux jeunes de moins de 18 ans de se faire bronzer dans les salons de bronzage.

Cette loi a été adoptée suivant les résultats des récentes études scientifiques démontrant clairement les dangers du bronzage artificiel pour la santé.

Pour en savoir plus, vous pouvez appeler au 1 855 RAYON-UV (729-6688) ou consulter la Loi visant à prévenir les cancers de la peau causés par le bronzage artificiel.

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.

SOURCE :

Portail santé mieux-être, gouvernement du Québec, (31 mars 2016)

© Gouvernement du Québec, 2016

<http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/bronzage/>

SE PROTÉGER DU SOLEIL ET DES RAYONS UV

Le soleil est essentiel à la vie. Cependant, il faut s'y exposer de façon sécuritaire. Une exposition répétée et excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut :

- endommager la peau;
- causer des lésions aux yeux;
- augmenter le risque de cancer de la peau.

Le bronzage est un signe que la peau a subi des dommages cellulaires profonds. Il est déconseillé de se faire bronzer, que ce soit au soleil ou sous les lampes de bronzage artificiel.

Pour connaître l'intensité des rayons UV du soleil afin de vous aider à planifier vos activités à l'extérieur, référez-vous à l'indice UV. Plus celui-ci est élevé, plus vous devez vous protéger. Vous pouvez connaître l'indice UV prévu pour la journée en consultant vos prévisions météorologiques locales.

PERSONNES À RISQUE

Certaines personnes sont plus sensibles aux rayons UV, car elles ont naturellement moins de mélanine dans la peau. La mélanine est un pigment noir qui absorbe les rayons UV, contribuant ainsi à protéger la peau.

Les personnes les plus à risque de subir des dommages après avoir été exposées à ces rayons ont soit :

- une peau pâle;
- des yeux bleus;
- des cheveux blonds ou roux.

Vous devez toujours vous protéger, même lorsque le temps est nuageux.

COMMENT VOUS PROTÉGER

Voici quelques recommandations :

- Protégez-vous adéquatement si vous demeurez au soleil pendant plus de 15 minutes, particulièrement entre 11 h et 15 h. En effet, c'est la période où l'intensité des rayons UV est la plus élevée.
- N'utilisez jamais d'appareils de bronzage artificiel.

LORS DE VOS ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

- Restez à l'ombre autant que possible, même sur la plage, en utilisant des parasols.
- Portez des vêtements protecteurs tels qu'un chapeau à large bord ou une casquette, une chemise à manches longues et des pantalons longs. Portez de préférence des vêtements tissés ou tricotés serrés, plutôt que des vêtements faits de tissus plus lâches.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB. Choisissez de préférence des lunettes dont la forme suit de près votre visage et qui protègent à la fois le devant et le côté des yeux.
- Si vous ne pouvez éviter de vous exposer au soleil, appliquez régulièrement une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus. Notez que la crème solaire ne doit jamais être utilisée pour prolonger intentionnellement l'exposition au soleil.

L'utilisation d'une crème solaire approuvée par l'Association canadienne de dermatologie est recommandée.

- Appliquez la crème sur les parties de la peau non protégées par les vêtements. Une façon simple de déterminer la quantité de crème à appliquer est de remplir la paume de votre main.
- Étendez la crème 30 minutes avant de vous exposer au soleil, surtout avant la baignade.
- Appliquez de nouveau la crème après la baignade ou à la suite d'activités physiques intenses.

PROTÉGEZ VOS ENFANTS

La peau des enfants est plus sensible aux rayons du soleil que celle des adultes. Évitez d'exposer vos enfants au soleil sans protection entre 11 h et 15 h. Donnez-leur l'exemple en adoptant les mesures de protection recommandées. Voici quelques mesures supplémentaires que vous pouvez prendre pour protéger les enfants.

POUR LES BÉBÉS DE MOINS DE 6 MOIS

N'appliquez pas de crème solaire aux bébés de cet âge. Leur peau est très sensible et l'application d'une crème pourrait causer des réactions allergiques.

Pour protéger votre bébé :

- gardez-le à l'ombre, en le mettant par exemple dans une poussette couverte ou sous un parasol;
- mettez-lui un chapeau à larges bords;
- habillez-le avec des vêtements qui lui couvrent les bras et les jambes;
- autant que possible, ne planifiez pas d'activités à l'extérieur durant la période où l'intensité du rayonnement UV est la plus élevée, soit entre 11 h et 15 h. Choisissez plutôt d'autres moments dans la journée.

POUR LES ENFANTS DE PLUS DE 6 MOIS

Pour protéger votre enfant :

- gardez-le à l'ombre;
- mettez-lui un chapeau;
- habillez-le avec des vêtements qui lui couvrent les bras et les jambes;
- appliquez la crème solaire sur les zones non protégées par les vêtements 30 minutes avant que l'enfant aille à l'extérieur, même si le temps est nuageux.
- répétez l'application de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade.

Vous pouvez appliquer de la crème solaire aux enfants de plus de six mois. Cependant, assurez-vous d'utiliser une crème ayant un FPS de 30 ou plus sans PABA, un ingrédient pouvant causer des réactions allergiques.

LES MÉDICAMENTS ET LES RAYONS UV

Certains médicaments sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils rendent la peau plus sensible aux rayons du soleil. Ils peuvent entraîner, entre autres, de l'irritation, des rougeurs et de l'enflure.

Si vous ou votre enfant prenez des médicaments, informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir s'ils sont photosensibilisants.

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, appelez Info-Santé 8-1-1 ou consultez un professionnel de la santé.

SOURCE :

Portail santé mieux-être, Gouvernement du Québec, (31 mars 2016)

© Gouvernement du Québec, 2016

<http://www.sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/se-proteger-du-soleil-et-des-rayons-uv/>

_____ : PISCINE :
 _____ : GROUPE :
 _____ : NOM :

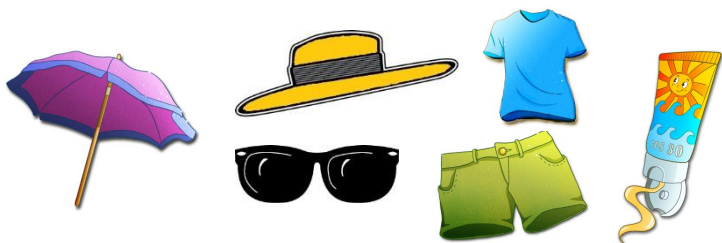
ACTIVITÉ 1 TOUT BAIGNE AU SOLEIL!

DATE : _____

MÉTÉO :



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :



DATE : _____
 ÉCRIS OU DESSINE CE QUE TU AS APPRIS CET
 ÉTÉ SUR LE SOLEIL.

DATE : _____

MÉTÉO :



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :



DATE : _____

MÉTÉO :



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AU JOUR :



DATE : _____

MÉTÉO :



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AU JOUR :



ACTIVITÉ 3 : CHOISIS TES VÊTEMENTS







CHANSON À RÉPONDRE POUR L'ACTIVITÉ 4

CONSIGNES :

Les paroles en noir sont chantées par le sauveteur, à l'exception des «poutchika» qui sont chantés par tout le monde.

Les paroles plus pâles sont chantées par les jeunes.

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(tous)

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(tous)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

On crème le cou. On crème le cou.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

On crème le cou. On crème le cou.

On crème le dos. On crème le dos.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

On crème le cou. On crème le cou.

On crème le dos. On crème le dos.

On crème les bras. On crème les bras.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

On crème le cou. On crème le cou.

On crème le dos. On crème le dos.

On crème les bras. On crème les bras.

On crème les jambes. On crème les jambes.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

Ensemble! Ensemble!

On crème la face. On crème la face.

On crème les oreilles. On crème les oreilles.

On crème le cou. On crème le cou.

On crème le dos. On crème le dos.

On crème les bras. On crème les bras.

On crème les jambes. On crème les jambes.

On crème les pieds. On crème les pieds.

Poutchika, poutchika, poutchikapoutch
(bis)

QUIZ DU SOLEIL

SOLEIL	MÉLI-MÉLO	SÉCURITÉ	PEAU
100 \$	100 \$	100 \$	100 \$
200 \$	200 \$	200 \$	200 \$
300 \$	300 \$	300 \$	300 \$
400 \$	400 \$	400 \$	400 \$
500 \$	500 \$	500 \$	500 \$

QUIZ DU SOLEIL

NOM DE L'ÉQUIPE						
MONTANTS D'ARGENT GAGNÉS						
TOTAL						

QUIZ DU SOLEIL

QUESTIONS – RÉPONSES POUR LES 6 À 8 ANS

PREMIÈRE RONDE

SOLEIL

- 100 \$** **Vrai ou faux? Le moment de la journée où il faut être le plus vigilant lorsque l'on est au soleil est le matin, entre 8 h et 10 h.**
Faux. Le moment de la journée où il faut être le plus vigilant, lorsque l'on est au soleil, se situe au milieu de la journée (autour de midi).
- 200 \$** **Est-ce que les rayons UV peuvent rebondir sur le ciment et revenir nous toucher par la suite?**
Oui, les rayons du soleil rebondissent sur le sable, la neige, le ciment et l'eau.
- 300 \$** **Vrai ou faux? Le soleil nous donne des vitamines.**
Vrai. La lumière du soleil aide le corps à produire de la vitamine D.
- 400 \$** **Vrai ou faux? Les rayons UV du soleil sont chauds.**
Faux. Les rayons UV sont responsables du bronzage et des coups de soleil, mais ne sont pas chauds. La chaleur que produit le soleil ne provient pas des rayons UV.
- 500 \$** **Nommez deux effets bénéfiques du soleil.**
Le soleil contribue à la croissance des plantes, nous réchauffe, fournit de la lumière, etc.

MÉLI-MÉLO

- 100 \$** **Que devez-vous appliquer sur votre peau avant de sortir dehors?**
De la crème solaire.
- 200 \$** **Vrai ou faux? Il faut appliquer de la crème solaire chaque fois que l'on va au soleil.**
Vrai. La crème solaire diminue l'impact des rayons UV sur la peau et la protège des coups de soleil.
- 300 \$** **Vrai ou faux? Il faut mettre de la crème solaire après être allé se baigner.**
Vrai. Pendant la baignade, l'eau peut enlever la crème solaire que l'on a mise. Il faut donc en réappliquer lorsque l'on sort de l'eau.
- 400 \$** **Est-il nécessaire de porter de la crème solaire si l'on va dehors, mais que le temps est nuageux?**
Oui. On peut subir un coup de soleil même lorsque c'est nuageux. Même si le soleil semble caché par les nuages, ceux-ci ne bloquent pas les rayons UV, qui les traversent.
- 500 \$** **Comment s'appelle la couche de l'atmosphère terrestre qui nous protège du soleil et qui a un trou?**
La couche d'ozone.

SÉCURITÉ

- 100 \$ Pourquoi faut-il privilégier les chapeaux à larges rebords?**
Ces chapeaux protègent du même coup le visage, le cou et les oreilles des rayons du soleil.
- 200 \$ Vrai ou faux? Porter une casquette à l'envers protège le visage du soleil.**
Faux. La visière doit être à l'avant pour protéger le visage du soleil.
- 300 \$ Compléter la phrase suivante : Un endroit extérieur où il n'y a pas de soleil, comme sous un parasol ou un arbre, est un endroit...**
À l'ombre.
- 400 \$ Faut-il appliquer de la crème solaire sur le dessus de la tête?**
Non. Il faut appliquer de la crème solaire jusqu'à la ligne frontale des cheveux. Pour protéger le dessus de la tête, il faut porter un chapeau.
- 500 \$ Qu'est-ce qui peut protéger une personne du soleil et de la pluie en même temps?**
Un parasol, un toit, un abri, etc.

PEAU

- 100 \$ Comment peut-on appliquer de la crème solaire sur les parties du corps difficiles à atteindre?**
Demander de l'aide à quelqu'un.
- 200 \$ Vrai ou faux? Le bronzage, c'est bon pour la santé.**
Faux. Être bronzé n'est pas bon pour la santé; cela signifie que la peau a été endommagée par le soleil.
- 300 \$ Combien d'enfants devraient subir un coup de soleil cet été?**
Aucun!
- 400 \$ Quel type de peau est le plus facilement endommagé par le soleil?**
Les peaux claires.
- 500 \$ Comment s'appellent les taches brunes sur la peau qui peuvent grossir et se transformer en cancer de la peau?**
Des grains de beauté.

QUIZ DU SOLEIL

QUESTIONS – RÉPONSES POUR LES 6 À 8 ANS

DEUXIÈME RONDE

SOLEIL

- 100 \$** **Vrai ou faux? Il n'est pas nécessaire de protéger les bébés du soleil.**
Faux. Tout le monde doit être protégé du soleil, et plus particulièrement les bébés.
- 200 \$** **Que signifient les lettres UV?**
Ultraviolets.
- 300 \$** **Comment notre ombre peut-elle nous donner un indice sur la force des rayons du soleil?**
Plus notre ombre est courte, plus le soleil est fort et donc, plus il faut être prudent.
- 400 \$** **Quand le soleil est-il plus fort? a) le matin b) au milieu de la journée c) en après-midi**
b) au milieu de la journée. Lorsque le soleil est à son plus haut point dans le ciel (entre 11 h et 15 h), les rayons UV pouvant endommager notre peau sont plus forts qu'à tout autre moment de la journée.
- 500 \$** **Vrai ou faux? Le soleil n'a aucun effet lors des journées nuageuses.**
Faux. Même si le soleil semble être caché par les nuages, ceux-ci ne bloquent pas les rayons UV qui les traversent et endommagent la peau.

MÉLI-MÉLO

- 100 \$** **Qu'est-ce qu'on peut appliquer sur notre peau pour la protéger du soleil?**
De la crème solaire.
- 200 \$** **Vrai ou faux? Il faut mettre de la crème solaire 30 minutes avant d'aller au soleil.**
Vrai. Il faut 30 minutes à la crème solaire pour être absorbée par la peau et faire effet. Il faut donc l'appliquer avant d'aller dehors.
- 300 \$** **Quand faut-il réappliquer de la crème solaire?**
À toutes les deux heures et après la baignade ou après avoir été mouillé ou après avoir transpiré.
- 400 \$** **Lorsque l'on met de la crème solaire, sur quelles parties du corps doit-on s'assurer d'en appliquer?**
Toutes les parties où la peau est exposée, y compris les oreilles, le cou, les épaules, le dos et le dessus des pieds.
- 500 \$** **Vrai ou faux? Plus l'indice FPS de la crème solaire est bas, plus la crème protège la peau du soleil.**
Faux. Plus l'indice FPS de la crème solaire est élevé, plus la crème protège la peau du soleil.

SÉCURITÉ

- 100 \$** **Que peut-on porter pour protéger son visage, son cou et ses oreilles du soleil?**
Un chapeau, idéalement à large rebord.
- 200 \$** **Vrai ou faux? La crème solaire devrait être appliquée lorsque la peau est mouillée.**
Faux. Il faut appliquer la crème solaire lorsque la peau est sèche afin que celle-ci absorbe bien la crème pour bien être protégée des rayons du soleil.
- 300 \$** **Qu'est-ce qu'on peut mettre sur notre tête pour se protéger du soleil?**
Un chapeau à large rebord.
- 400 \$** **Nommez deux endroits qui offrent de l'ombre :**
Arbre, tente, intérieur d'un bâtiment, etc.
- 500 \$** **Les rayons du soleil peuvent-ils nous brûler lorsque l'on est sous l'eau?**
Oui. Les rayons UV pénètrent la surface de l'eau jusqu'à un mètre de profondeur.

PEAU

- 100 \$** **Comment savoir si notre peau est endommagée par le soleil?**
Elle change de couleur (rouge ou brun), brûle (bronzage ou coup de soleil), fait des cloques ou fait apparaître des taches de rousseur.
- 200 \$** **Vrai ou faux? Le soleil peut représenter un danger pour n'importe qui, peu importe la couleur de la peau.**
Vrai. Les peaux claires sont plus facilement endommagées par le soleil, mais les peaux foncées peuvent également être endommagées.
- 300 \$** **Vrai ou faux? Il n'est pas nécessaire de protéger les jambes et les pieds du soleil.**
Faux. Il faut appliquer de la crème solaire sur toutes les parties du corps qui sont exposées au soleil, y compris les jambes et les pieds.
- 400 \$** **Quelle est la meilleure façon de se protéger du soleil lorsque l'on est dans l'eau?**
Mettre de la crème solaire 30 minutes avant d'aller dans l'eau et porter un chandail moulant (ex. *rash guard* ou un maillot de bain couvrant la peau).
- 500 \$** **Le soleil peut causer quel type de cancer?**
Le cancer de la peau.

QUIZ DU SOLEIL

QUESTIONS – RÉPONSES POUR LES 9 À 12 ANS

PREMIÈRE RONDE

SOLEIL

- 100 \$ À quel moment de la journée le soleil est-il à son plus fort?**
Au milieu de la journée. Lorsque le soleil est directement au-dessus de nous, ses rayons sont plus forts.
- 200 \$ Vrai ou faux? La peau peut être endommagée par le soleil pendant l'hiver.**
Vrai. Les rayons UV du soleil sont présents tout au long de l'année. De plus, en hiver, la neige réfléchit les rayons UV.
- 300 \$ Vrai ou faux? Lorsque l'on est bronzé, cela signifie que le soleil ne peut plus endommager notre peau.**
Faux. Le bronzage est un signe que notre peau est déjà endommagée. Si elle n'est pas adéquatement protégée, le soleil l'endommagera encore plus.
- 400 \$ Quels sont les rayons qui causent les coups de soleil et le cancer de la peau, et qui endommagent les yeux?**
Les rayons ultraviolets (UV). Ils détruisent l'ADN de notre peau et de nos yeux, les empêchant ainsi de se réparer eux-mêmes.
- 500 \$ Comment s'appelle la couche de l'atmosphère terrestre qui nous protège du soleil et qui a un trou?**
La couche d'ozone.

MÉLI-MÉLO

- 100 \$ Comment protéger la peau du soleil lorsqu'elle n'est pas couverte par des vêtements?**
En utilisant de la crème solaire.
- 200 \$ Quand faut-il réappliquer de la crème solaire?**
À toutes les deux heures et après la baignade ou après avoir été mouillé ou après avoir transpiré.
- 300 \$ Si on va passer la journée à l'extérieur, quand faut-il appliquer de la crème solaire?**
Une demi-heure avant d'aller au soleil. Il faut 30 minutes à la crème solaire pour être absorbée par la peau et faire effet.
- 400 \$ Vrai ou faux? Plus l'indice FPS de la crème solaire est bas, plus la crème protège la peau du soleil.**
Faux. Plus l'indice FPS de la crème solaire est élevé, plus la crème protège la peau du soleil.
- 500 \$ Est-il nécessaire d'appliquer de la crème solaire si l'on va dehors et que le temps est nuageux?**
Oui. On peut subir un coup de soleil même lors d'une journée nuageuse. Même si le soleil semble être caché par les nuages, ceux-ci ne bloquent pas les rayons UV qui les traversent et endommagent la peau.

SÉCURITÉ

- 100 \$ Vrai ou faux? Porter une casquette à l'envers protège le visage du soleil.**
Faux. La visière doit être à l'avant pour protéger le visage du soleil.
- 200 \$ Vrai ou faux? La crème solaire devrait être appliquée lorsque la peau est mouillée.**
Faux. Il faut appliquer la crème solaire lorsque la peau est sèche afin que celle-ci absorbe bien la crème pour bien être protégée des rayons du soleil.
- 300 \$ Mis à part la crème solaire, que peut-on utiliser pour protéger notre peau du soleil pendant la baignade?**
Il est possible de porter certains types de chandails lors de la baignade.
- 400 \$ Nomme deux endroits qui offrent de l'ombre :**
Arbre, tente, intérieur d'un bâtiment, etc.
- 500 \$ Les rayons du soleil peuvent-ils nous brûler lorsque l'on est sous l'eau?**
Oui. Les rayons UV pénètrent la surface de l'eau jusqu'à un mètre de profondeur.

PEAU

- 100 \$ Vrai ou faux? Être bronzé, c'est être en santé.**
Faux. Être bronzé signifie que la peau a été endommagée par le soleil.
- 200 \$ Quel type de peau est le plus facilement endommagé par le soleil?**
Les peaux claires. Il faut toutefois savoir que toutes les peaux peuvent être endommagées si elles sont exposées trop longtemps au soleil sans être protégées.
- 300 \$ Comment appelle-t-on les taches brunes sur notre peau qui peuvent grossir et se transformer en cancer de la peau?**
Des grains de beauté.
- 400 \$ Qu'est-ce que les rayons du soleil font apparaître plus vite sur la peau d'une personne qui a souvent été au soleil sans protection?**
Des rides.
- 500 \$ Vrai ou faux? Le soleil peut représenter un danger pour n'importe qui, peu importe la couleur de la peau.**
Vrai. Les peaux claires sont plus facilement endommagées par le soleil, mais les peaux foncées peuvent également être endommagées.

QUIZ DU SOLEIL

QUESTIONS – RÉPONSES POUR LES 9 À 12 ANS

DEUXIÈME RONDE

SOLEIL

100 \$ Pourquoi le soleil est-il particulièrement dangereux lorsque l'on est près de l'eau?

Une partie des rayons du soleil rebondit sur l'eau. Certains de ces rayons sont redirigés vers la peau, qui sera également frappée par des rayons provenant directement du soleil. Cela signifie que la peau est exposée à encore plus de rayons!

200 \$ Vrai ou faux? Le soleil nous donne des vitamines.

Vrai. La lumière du soleil aide le corps à produire de la vitamine D.

300 \$ Vrai ou faux? L'intensité des rayons UV du soleil est plus élevée près de l'équateur.

Vrai. Près de l'équateur, les rayons du soleil sont plus puissants que n'importe où ailleurs sur Terre.

400 \$ Vrai ou faux? Les rayons UV du soleil sont chauds.

Faux. Les rayons UV sont responsables du bronzage et des coups de soleil, mais ne sont pas chauds. La chaleur que produit le soleil provient des rayons infrarouges.

500 \$ Qu'est-ce que l'indice UV quotidien nous indique à propos du soleil?

L'indice UV quotidien indique le niveau d'UV du soleil pour chaque journée. Plus l'indice est élevé, plus il faut prendre de précautions lorsque l'on s'expose au soleil.

MÉLI-MÉLO

100 \$ Que peut-on appliquer sur nos lèvres pour les protéger des rayons du soleil?

Du baume pour les lèvres qui contient une protection solaire (indiqué sur l'emballage).

200 \$ Vrai ou faux? La crème solaire nous permet de rester au soleil sans en subir les effets néfastes.

Vrai, à condition d'en réappliquer souvent et de combiner d'autres moyens de protection comme un chapeau et des lunettes de soleil.

300 \$ Il faut utiliser une crème solaire dont le FPS est d'au moins...

30.

400 \$ Comment appelle-t-on le nombre indiqué sur les bouteilles de crème solaire?

C'est le facteur de protection solaire, ou FPS. Il établit la force du produit. Plus le FPS est élevé, plus la crème solaire bloquera les rayons du soleil. Une crème solaire ayant un FPS de 30 bloquera davantage les rayons nocifs du soleil qu'une crème d'un FPS de 15 ou de 10.

500 \$ Vrai ou faux? Une personne peut mourir du cancer de la peau.

Vrai. Le cancer de la peau le plus dangereux est le mélanome. Les coups de soleil acquis au cours de la vie d'une personne sont un facteur de risque important pour le développement de mélanomes.

SÉCURITÉ

- 100 \$ Vrai ou faux? Une casquette permet de protéger le cou et les oreilles de la personne qui la porte.**
Faux. La personne doit porter un chapeau à large rebord pour être bien protégée.
- 200 \$ Quel type de chandail est le plus efficace pour protéger le haut du corps contre les rayons du soleil?**
Un chandail à manches longues, qui n'est pas décolleté et dont le tissu est constitué de mailles serrées.
- 300 \$ Vrai ou faux? L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil est l'une des principales causes du cancer de la peau.**
Vrai.
- 400 \$ Vrai ou faux? Si on met de la crème solaire d'un FPS de 15, puis qu'on en remet une seconde couche, c'est comme si on avait utilisé une crème solaire d'un FPS de 30.**
Faux. Les facteurs de protection solaire ne peuvent pas s'additionner.
- 500 \$ Quelle surface réfléchit le plus les UV entre le gazon, la neige et l'eau?**
La neige. Elle peut réfléchir plus de 80 % des UV.

PEAU

- 100 \$ Vrai ou faux? Si la peau a brûlé au soleil, il n'est pas nécessaire de mettre de la crème solaire les journées suivantes, car la peau est protégée.**
Faux. Une peau endommagée n'est pas protégée contre le soleil. Il est très important de mettre de la crème solaire.
- 200 \$ Nommez deux signes physiques qui indiquent que la peau a été endommagée par le soleil.**
Taches de rousseur, bronzage, coup de soleil, cloques, rides.
- 300 \$ Notre peau peut-elle se remettre complètement des coups de soleil qu'elle subit?**
Non. Les cellules de notre peau sont endommagées de manière permanente lorsque l'on subit un coup de soleil.
- 400 \$ Vrai ou faux? Un coup de soleil subi par un adulte n'est pas grave.**
Faux. Que l'on soit jeune ou plus âgé, on doit éviter les coups de soleil.
- 500 \$ Le soleil peut causer quel type de cancer?**
Le cancer de la peau.

En collaboration avec :

