

# TOUT BAIGNE AU SOLEIL

GUIDE DU SAUVETEUR  
ÉTÉ 2014

# **TOUT BAIGNE AU SOLEIL, GUIDE DU SAUVETEUR ÉTÉ 2014**

Publié par la Société de sauvetage  
4545, avenue Pierre-De Coubertin  
Montréal (Québec) H1V 0B2  
[alerte@sauvetage.qc.ca](mailto:alerte@sauvetage.qc.ca)  
1 800 265-3093  
(514) 252-3100

## **RECHERCHE, ADAPTATION ET RÉDACTION**

Marie-Christine Gervais, INSPQ  
Audrey Lavoie, Société de sauvetage  
François Lépine, Société de sauvetage

## **CONSEILLÈRE SCIENTIFIQUE**

Marie-Christine Gervais, INSPQ

## **RÉVISION DES TEXTES**

Sophie Charbonneau-Saulnier, Société de sauvetage  
Hélène Labelle, Société de sauvetage

## **COLLABORATION**

Marianne Favreau-Perreault, Geneviève Baron, Isabelle Samson de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

## **SOUTIEN FINANCIER**

Ministère de la Santé et des Services sociaux

ISBN 978-2-923843-15-5 (1<sup>re</sup> édition)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

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<sup>MD</sup> 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

Tout baigne au soleil, Guide du sauveteur .....	2
Table des matières.....	3
Présentation et remerciements .....	4
Introduction .....	5
Le cancer de la peau en bref .....	6
Le programme.....	7
Le sauveteur modèle.....	9
4 règles pour se protéger du soleil.....	10
Leçon 1 .....	11
Leçon 2 .....	13
Leçon 3 .....	15
Leçon 4 .....	17
Leçon 5 .....	19
Chansons du programme .....	21
Activité 1 : Journal de bord .....	22
Activité 2 : Application de la crème solaire.....	24
Activité 3 : Choix des vêtements .....	26
Activité 4 : Quiz du soleil .....	30
Activité 5 : Tag UV.....	41
Activité 6 : Bouledogue solaire .....	42
Activité 7 : Jean dit .....	43
Activité 8 : Bacs d'eau.....	44
Activité 9 : Recherche les bons comportements .....	45
Documentation sur la problématique du cancer de la peau .....	47

## **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 et l'Institut national de santé publique du Québec.

### **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 dans les installations aquatiques du Québec.

# INTRODUCTION

## 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 pourra 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 aura 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 personnes de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie collaboreront à l'évaluation du projet pilote (participation à l'élaboration du devis d'évaluation, des outils d'évaluation et des séances d'observation sur le terrain). Des externes en médecine de cette région y participeront également.

Le développement et la réalisation à l'été 2014 de ce projet bénéficie du soutien financier du Ministère de la Santé et des Services sociaux.

## NOTE

Le présent guide a été adapté pour la réalisation d'un projet pilote à l'été 2014. Si l'utilisation du guide est concluante, il sera revu et amélioré avant l'implantation du programme en 2015 à un plus grand nombre d'installations aquatiques.

## 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.

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

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

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

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.

**LE CANCER DE LA PEAU EST LE CANCER LE PLUS COMMUN AU CANADA.**

**ON ESTIME QU'EN 2014 :**

**6 500** Canadiens recevront un diagnostic de mélanome.

**76 100** 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 **1 490** Canadiens.

Source : Gouvernement du Canada, *Canadian Cancer Statistics 2014*, p.77

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 PROGRAMME

### 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, aussi 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 solaire<sup>1</sup> 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.

### PLANIFICATION

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

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

Pour que le programme soit considéré comme complété, le sauveteur de l'installation aquatique doit avoir enseigné les cinq leçons du programme, d'un minimum de 5 minutes chacune<sup>2</sup>. Le public doit avoir suivi la totalité des leçons pour en retirer les apprentissages nécessaires à l'adoption de comportements sécuritaires au soleil.

---

<sup>1</sup> Une politique de protection solaire signifie d'abord que les gestionnaires aquatiques prennent la prévention du cancer de la peau au sérieux. De telles politiques visent à protéger les sauveteurs et les utilisateurs de l'installation aquatique des rayons du soleil. Ces politiques peuvent prendre diverses formes selon l'installation aquatique : elles peuvent contenir des recommandations en termes de sensibilisation, mais peuvent aussi toucher l'installation aquatique elle-même en cherchant à rendre l'environnement plus propice à la protection solaire (ex. : zones ombragées, accès à de la crème solaire, etc.).

<sup>2</sup> Le temps accordé au programme peut varier selon les caractéristiques de chaque installation aquatique. Une leçon peut durer beaucoup plus longtemps que 5 minutes si le temps le permet. Par exemple, si les activités de *Tout baigne au soleil* sont intégrées aux leçons, il est très probable qu'une leçon prenne plus de 5 minutes.

## MATÉRIEL

- Guide du sauveteur :
  - Affiche sur les quatre règles de base pour se protéger du soleil (p. 10)
  - Cinq leçons portant sur les quatre règles de base (p. 11 à 20)
  - Chansons (p. 21)
  - Activités ludiques liées au programme (p. 22 à 46), voir aussi section « activités et matériel pédagogique »
  - Documentation sur la problématique du cancer de la peau (p. 47 à 54)

Documents non inclus dans le guide du sauveteur (remis par courriel)

- *Évaluation de la leçon* à compléter suite aux animations
- *Demande d'autorisation pour le matériel visuel*

## ACTIVITÉS ET MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

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. Il est aussi possible de créer de nouvelles activités.

Il est conseillé aux sauveteurs d'élaborer leur propre matériel pédagogique afin d'appuyer les leçons du programme. Ce matériel peut être développé pendant les temps libres des sauveteurs, par exemple.

## ÉVALUATION DU PROGRAMME

Une feuille d'évaluation a été créée pour permettre au sauveteur de contribuer à l'évaluation du programme *Tout baigne au soleil*. Après avoir enseigné une leçon, le sauveteur doit remplir la feuille *Évaluation de la leçon*. Une fois complétées, ces évaluations permettront d'améliorer le programme et d'y apporter des changements pour une utilisation future.

## QUESTIONS OU COMMENTAIRES

Par téléphone :

Montréal : 514 252-3100

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

Par courriel :

[toutbaigneusoleil@sauvetage.qc.ca](mailto:toutbaigneusoleil@sauvetage.qc.ca)



## 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 4 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.

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



2. 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<sup>3</sup> (c'est-à-dire ne pas avoir à enlever ses vêtements).



3. Appliquer de la crème solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil et en réappliquer après une immersion dans l'eau et à toutes les 2 heures.



4. Être plus vigilant concernant les dangers de l'exposition au soleil lorsque celui-ci est haut dans le ciel.

5. Boire de l'eau en quantité suffisante selon la fréquence recommandée, qui varie en fonction de la température<sup>4</sup>.



---

<sup>3</sup> La norme Sauveteur national comprend les épreuves physiques et les prises en charge faites pendant une requalification Sauveteur national ([www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)).

<sup>4</sup> Selon la température de l'air corrigée, 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. L'article est également disponible sur le site Internet de la Société de sauvetage ([www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)).

## 4 RÈGLES POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL

### RECHERCHE L'OMBRE

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



### PORTE DES VÊTEMENTS ET 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.



### UTILISE DE LA CRÈME SOLAIRE

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



### SOIS ENCORE PLUS VIGILANT LORSQUE LE SOLEIL EST HAUT

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

# LEÇON 1

## INTRODUCTION DES 4 RÈGLES DE BASE POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Être en mesure de nommer quelques dangers du soleil et identifier les personnes qui doivent se protéger du soleil.

### À VOIR

- Bénéfices et dangers des rayons du soleil pour la Terre et les humains
- Importance de la protection solaire (pour qui, pourquoi)
- Mythes sur le bronzage
- Introduction des quatre règles de *Tout baigne au soleil*

### MESSAGE DE SÉCURITÉ

- Protégeons-nous des rayons du soleil!

### INTRODUCTION

- Présenter le programme en mentionnant qu'il contient 5 leçons et que pendant ces 5 leçons, quatre règles de base pour se protéger du soleil seront vues
- Présenter le message de sécurité
- Expliquer le déroulement de la leçon

### DISCUSSION

1. **Qu'est-ce que les rayons du soleil peuvent faire de bénéfique ou de néfaste pour nous et la Terre?**

Bénéfique	Néfaste
Les rayons du soleil : <ul style="list-style-type: none"><li>• font pousser les plantes;</li><li>• réchauffent la Terre;</li><li>• stimulent la production de vitamine D par notre peau.</li></ul>	Les rayons du soleil : <ul style="list-style-type: none"><li>• peuvent brûler la peau;</li><li>• accélèrent le vieillissement de la peau (rides);</li><li>• peuvent faire en sorte que la peau bronze, ce qui est un signe que la peau est endommagée.</li></ul>

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 leur peau. Les rayons nocifs du soleil affectent plus gravement les peaux de couleur pâle, mais endommagent tout de même les peaux plus foncées.

### 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 ces dommages. Même lorsque le teint bronzé s'estompe, les dommages persistent. C'est pourquoi il est très important d'éviter de se faire bronzer!

#### EXPLICATION DES QUATRE RÈGLES DE *TOUT BAIGNE AU SOLEIL*

- Utiliser l'affiche de la page 10
  1. Recherche l'ombre
  2. Porte des vêtements et accessoires
  3. Utilise de la crème solaire
  4. Sois encore plus vigilant lorsque le soleil est haut

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Journal de bord
- Quiz du soleil
- Tag UV

#### CONCLUSION DE LA PREMIÈRE LEÇON

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Présenter le thème de la prochaine leçon : Rechercher l'ombre.

## LEÇON 2

### RECHERCHER L'OMBRE

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Être en mesure d'expliquer quand et pourquoi il faut rechercher l'ombre.

#### À VOIR

- Les types d'ombre
- Les avantages de l'ombre
- Les surfaces réfléchissantes

#### MESSAGE DE SÉCURITÉ

- Recherchons l'ombre!

#### INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière leçon.
- Présenter le message de sécurité.
- Expliquer le déroulement de la leçon.

#### 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 qui sont à l'ombre autour du plan d'eau?**

Demander aux jeunes de les nommer.

4. **Pourquoi le fait de rester à l'ombre aide-t-il à se protéger du soleil?**

Se tenir à l'ombre nous aide à rester au frais et 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 1 mètre de profondeur!

6. **Quelles surfaces réfléchissent beaucoup les rayons du soleil?**

Les rayons du soleil rebondissent sur la surface de l'eau, la neige, le sable et même sur le béton. Donc, des rayons du soleil sont 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!

#### RAPPEL DES 4 RÈGLES DE *TOUT BAIGNE AU SOLEIL*

1. Recherche l'ombre
2. Porte des vêtements et accessoires protecteurs
3. Utilise de la crème solaire
4. Sois encore plus vigilant lorsque le soleil est haut

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Journal de bord
- Bouledogue solaire

#### CONCLUSION DE LA DEUXIÈME LEÇON

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Mentionner les notions qui seront vues lors de la prochaine leçon : Porter des vêtements et des accessoires protecteurs.

## LEÇON 3

### PORTER DES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES PROTECTEURS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Être en mesure de nommer et de choisir les types de vêtements et accessoires qui protègent la peau du soleil et de dire quand il faut porter ces vêtements et accessoires.

#### À VOIR

- Comment les vêtements et les accessoires protègent la peau du soleil?
- Quels sont les vêtements et accessoires efficaces pour se protéger du soleil?
- Quand faut-il porter des vêtements et des accessoires pour se protéger du soleil?

#### MESSAGE DE SÉCURITÉ

- Couvrons-nous! Portons un chandail, des shorts, un large chapeau et des lunettes de soleil!

#### INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière leçon.
- Présenter le message de sécurité.
- Expliquer le déroulement de la leçon.

#### 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 non 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 utilisés 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* (haut moulant fait d'un tissu semblable à un maillot de bain).
- Un maillot couvrant le dos ou les cuisses.

**7. Qui d'entre 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.

**RAPPEL DES 4 RÈGLES DE *TOUT BAIGNE AU SOLEIL***

1. Recherche l'ombre
2. Porte des vêtements et accessoires protecteurs
3. Utilise de la crème solaire
4. Sois encore plus vigilant lorsque le soleil est haut

**ACTIVITÉS PROPOSÉES**

- Journal de bord
- Choix des vêtements

**CONCLUSION DE LA TROISIÈME LEÇON**

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Mentionner les notions qui seront vues lors de la prochaine leçon : Utiliser la crème solaire.



## LEÇON 4

### UTILISER DE LA CRÈME SOLAIRE

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

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

#### À VOIR

- Pourquoi appliquer de la crème solaire
- Quand appliquer la crème solaire
- Comment appliquer la crème solaire
- Types de crèmes solaires

#### MESSAGES DE SÉCURITÉ

- Protégeons notre peau en utilisant une crème solaire dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus.
- Appliquons de la crème solaire 30 minutes avant d'aller dehors ou de nous baigner.
- N'oublions pas le visage (en particulier le nez), les oreilles, le cou, le dos et le dessus des pieds.

#### INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière leçon.
- Présenter les messages de sécurité.
- Expliquer le déroulement de la leçon.

#### 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*. Rappeler à ceux qui ne l'ont pas fait de le faire la prochaine fois.
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 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
  - 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 30 bloquera davantage les rayons nocifs du soleil qu'une crème d'un FPS 15 ou 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.
  - Crèmes, laits, lotions et gels solaires (textures variables)
  - Bâtonnets
  - Aérosols

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

#### RAPPEL DES 4 RÈGLES DE *TOUT BAIGNE AU SOLEIL*

1. Recherche l'ombre
2. Porte des vêtements et accessoires protecteurs
3. Utilise de la crème solaire
4. Sois encore plus vigilant lorsque le soleil est haut

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Journal de bord
- Bacs d'eau
- Chorégraphie
- Jean dit

#### CONCLUSION DE LA QUATRIÈME LEÇON

- Demander aux jeunes de résumer ce qu'ils ont appris jusqu'à maintenant.
- Mentionner les notions qui seront vues lors de la prochaine leçon : Être plus vigilant lorsque le soleil est haut.

# LEÇON 5

## ÊTRE PLUS VIGILANT LORSQUE LE SOLEIL EST HAUT

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Être en mesure d'expliquer les 4 règles de prévention et de mentionner à quel moment de la journée il faut être plus vigilant.

### À VOIR

- À quel moment de la journée faut-il être plus vigilant avec le soleil?
- Révision des notions vues dans les leçons précédentes
- Rappel des 4 règles

### MESSAGE DE SÉCURITÉ

- Souvenons-nous des règles et protégeons notre peau du soleil toute l'année.

### INTRODUCTION

- Faire un retour sur les notions vues lors de la dernière leçon.
- Présenter le message de sécurité.
- Expliquer le déroulement de la leçon.

### DISCUSSION

#### 1. Qui doit se protéger du soleil?

Tout le monde – même les adultes et les bébés – doit se protéger du soleil. Les rayons nocifs du soleil affectent plus gravement les peaux de couleur pâle, mais endommagent tout de même les peaux plus foncées.

#### 2. Pourquoi faut-il se protéger du soleil?

Le soleil peut être à la fois bénéfique et dommageable. Il fait pousser les végétaux dans la nature et nous permet de faire plusieurs activités à l'extérieur, mais cause aussi des dommages à notre peau en la brûlant, en accélérant son processus de vieillissement (rides), etc.

#### 3. Quand faut-il se protéger du soleil?

Il faut se protéger toute l'année, et pas seulement lors d'une visite à la plage ou pendant l'été. Il faut être plus vigilant lorsque le soleil est à son plus haut dans le ciel, peu importe la météo. S'il n'est pas possible de voir notre ombre, c'est que le soleil est directement au-dessus de nous et donc que les rayons sont plus forts.

#### 4. Faut-il se protéger lors des journées nuageuses?

Oui, il faut se protéger des rayons du soleil même lors des journées nuageuses. Les journées nuageuses peuvent nous faire croire que nous sommes protégés des rayons. Or, même si les nuages bloquent la lumière du soleil, ses rayons traversent les nuages et se rendent jusqu'à notre peau!

#### 5. Comment pouvons-nous nous protéger du soleil?

En suivant les quatre règles de *Tout baigne au soleil*.

6. **Quels sont les points importants à se souvenir au sujet de la crème solaire?**
- Appliquer toujours la crème solaire là où les rayons du soleil peuvent atteindre la peau.
  - Appliquer la crème solaire en quantité suffisante, au moins 30 minutes avant de sortir dehors ou d'aller se baigner.
  - Utiliser toujours une crème solaire de FPS 30 ou plus.
  - Réappliquer de la crème solaire après la baignade ou une activité sportive, et régulièrement dans la journée.
7. **Quels sont les meilleurs vêtements et accessoires pour se protéger du soleil?**
- Les meilleurs items pour se protéger du soleil sont les chapeaux à larges rebords, les chandails à manches longues faits de tissu serré, les pantalons longs et les lunettes de soleil avec protection UV. Toutefois, une casquette, un t-shirt et des shorts de longueur moyenne constituent une bonne deuxième option.

#### RAPPEL DES 4 RÈGLES DE *TOUT BAIGNE AU SOLEIL*

1. Recherche l'ombre
2. Porte des vêtements et accessoires protecteurs
3. Utilise de la crème solaire
4. Sois encore plus vigilant lorsque le soleil est haut

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Journal de bord
- Cherche les bons comportements

#### CONCLUSION DE LA CINQUIÈME ET DERNIÈRE LEÇON

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

## CHANSONS DU PROGRAMME

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>
<p>J'mets d'l'a crème sur ma peau Et j'porte des lunettes (2x)</p> <p>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!</p> <p>J'mets d'l'a crème sur ma peau Et j'porte un chapeau (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>J'mets d'l'a crème sur ma peau et j'porte un chandail (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>J'mets d'l'a crème sur ma peau Et je reste à l'ombre (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p>	<p>Si tu aimes le soleil mets d'la crème! (2x)</p> <p>Refrain : <b>Si tu aimes le soleil, et la baignade avec moi, si tu aimes le soleil, protège-toi!</b></p> <p>Si tu aimes le soleil, mets un chapeau! (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>Si tu aimes le soleil, mets des lunettes! (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>Si tu aimes le soleil, reste à l'ombre! (2x)</p> <p><b>Refrain</b></p>	<p>Sous le soleil, mets d'la crème au plus vite. Sous le soleil, tu seras protégé.</p> <p>Refrain <b>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</b></p> <p>Sous le soleil, ton chapeau sur ta tête. Sous le soleil, tu seras protégé.</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>Sous le soleil, Mets tes lunettes de soleil. Sous le soleil, tu seras protégé.</p> <p><b>Refrain</b></p> <p>Sous le soleil, Reste à l'ombre. Sous le soleil, tu seras protégé.</p>

## ACTIVITÉ 1 : JOURNAL DE BORD

OBJECTIF :	Prendre conscience des actions entreprises pour se protéger du soleil.
TEMPS :	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 minutes pour les explications et pour compléter la page couverture</li><li>• 4 x 5 minutes pour remplir le journal de bord</li><li>• 10 minutes pour compléter la dernière page du journal de bord</li></ul>
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crayons à colorier</li><li>• Un journal de bord par personne (page suivante du guide)</li><li>• Table et chaises (pour faciliter l'écriture)</li></ul>
ACTIVITÉ :	<p>Il est conseillé que cette activité soit prise en charge par l'accompagnateur.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Le responsable de l'activité doit, en suivant les lignes pointillées, plier la feuille du journal de bord en 4 afin de former un petit carnet de 4 pages (semblable à une carte de fête). Cette étape peut aussi être réalisée par les jeunes.</li><li>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 inscrire les renseignements sur la page couverture (p.1).</li><li>3. Quatre fois pendant le programme, les jeunes doivent remplir leur journal de bord. Ils doivent écrire la date et encercler la bonne image correspondant à la météo et les moyens de protection solaire utilisés lors de cette journée (p.2 et 3).</li><li>4. Lors de la dernière journée du programme, les jeunes doivent écrire ou dessiner ce qu'ils ont appris pendant le programme sur la dernière page du journal de bord (p.4).</li><li>5. 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 pendant l'une de ses visites à la piscine (ex. : sauveteur d'un jour).</li><li>6. Les journaux de bord doivent être conservés et remis aux évaluateurs du programme. Ces journaux de bord constituent des outils d'évaluation du programme.</li></ol>

\_\_\_\_\_ : PISCINE :  
 \_\_\_\_\_ : GROUPE :  
 \_\_\_\_\_ : NOM :

# TOUT BAIGNE AU SOLEIL!

DATE : \_\_\_\_\_



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :

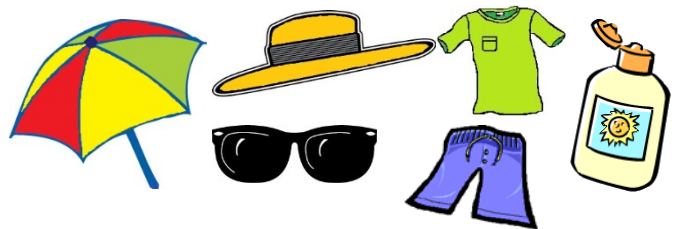


DATE : \_\_\_\_\_  
 ÉCRIS OU DESSINE CE QUE TU AS APPRIS  
 CET ÉTÉ SUR LE SOLEIL.

DATE : \_\_\_\_\_



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :



DATE : \_\_\_\_\_



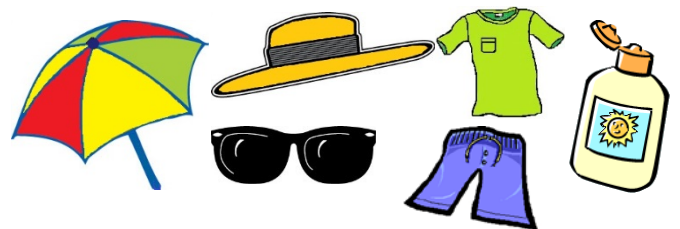
PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :



DATE : \_\_\_\_\_



PROTECTION SOLAIRE UTILISÉE AUJOURD'HUI :



## ACTIVITÉ 2 : APPLICATION DE LA CRÈME SOLAIRE

OBJECTIF :	Apprendre à bien appliquer la crème solaire
TEMPS :	5 à 10 minutes
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crème solaire personnelle</li><li>• Chanson à la page suivante du guide</li></ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Au début de l'activité, le sauveteur explique comment choisir et appliquer la crème solaire.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Quantité : remplir le creux de la main.</li><li>b. Endroits fréquemment oubliés : le cou, le dos, le dessus des pieds et le visage, en particulier le nez et les oreilles.</li><li>c. Quand : 30 minutes avant la baignade ou l'exposition au soleil.</li></ol></li><li>2. Chanson à répondre : le groupe doit appliquer ou faire semblant d'appliquer de la crème solaire en suivant les paroles de la chanson. Les jeunes doivent répéter les paroles après le moniteur, sauf pour les «poutchika» que tous chantent ensemble.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Lors de la chanson, il faut pointer la partie du corps nommée.</li><li>b. Lors des «poutchika» il faut appliquer de la crème solaire sur la partie du corps qui vient d'être nommée.</li></ol></li><li>3. Le sauveteur questionne les jeunes sur la façon d'appliquer la crème solaire afin de vérifier la rétention du message véhiculé par l'activité.</li></ol>



## CHANSON À RÉPONDRE (ACTIVITÉ 2)

### 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)

### ACTIVITÉ 3 : CHOIX DES VÊTEMENTS

OBJECTIFS :	<p>Rappeler qu'il faut porter des vêtements pour se protéger des rayons du soleil.</p> <p>Choisir les types de vêtements les plus efficaces pour se protéger des rayons du soleil.</p>
TEMPS :	5 à 10 minutes
MATÉRIEL :	<p>Utiliser les vêtements ci-dessous, ou, si cela est impossible, utiliser les illustrations des trois pages suivantes du guide.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chapeaux (casquette, chapeau à large rebord, chapeau de paille troué, bandeau, tuque, etc.)</li><li>• Chandails (camisole, t-shirt, chandail à manches longues)</li><li>• Pantalons (shorts, capris, pantalon)</li></ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander aux jeunes de choisir les meilleurs vêtements pour se protéger du soleil. Créer trois piles de vêtements (meilleurs, bons, pas bons). Les jeunes doivent placer les vêtements dans la bonne pile et être capables de justifier leurs choix.  <b>Réponse :</b> La plupart des vêtements sont efficaces pour protéger les régions de la peau couvertes par ceux-ci. Les vêtements qui couvrent une plus grande région de la peau sont à privilégier. Plus les mailles du tissu sont serrées, plus le vêtement est efficace.</li><li>2. Demander aux jeunes comment ils peuvent s'habiller lors d'une activité aquatique. Faire la distinction entre une tenue extérieure et une tenue de baignade (il n'est pas possible de porter un short et un t-shirt lors de la baignade). Mentionner l'habillement des surfers (<i>rash guard/wetsuit</i>).</li><li>3. Rappeler aux jeunes les autres façons de se protéger du soleil (les 4 règles de <i>Tout baigne au soleil</i>).</li></ol>

ILLUSTRATIONS POUR L'ACTIVITÉ 3







## ACTIVITÉ 4 : QUIZ DU SOLEIL

OBJECTIF :	Vérifier les connaissances des jeunes.
TEMPS :	10 minutes et plus
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grille indiquant les catégories et les montants d'argent (p. 31)</li> <li>• Feuille de pointage (p. 32)</li> <li>• Questions et réponses (p. 33 à 40).</li> <li>• Crayon (crayon effaçable si les feuilles sont plastifiées)</li> </ul> <p>Conseil : plastifier les feuilles pour un usage à long terme. Il est aussi possible d'utiliser un tableau pour remplacer les feuilles des pages 31 et 32.</p>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Décider si l'argent gagné par les équipes sera cumulé sur un tableau ou une feuille.</li> <li>2. Choisir la catégorie d'âge des questions (6-8 ans ou 9-12 ans).</li> <li>3. Expliquer le but du jeu :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir le plus d'argent possible en répondant correctement aux questions.</li> </ul> </li> <li>4. Expliquer le déroulement et les règles du jeu :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Montrer et expliquer la feuille avec les catégories et les montants d'argent.</li> <li>b) Une équipe à la fois joue au jeu.</li> <li>c) L'équipe qui joue doit choisir une question, en indiquant la catégorie et le montant d'argent choisis. Le responsable de l'activité pose la question choisie à l'équipe, qui a 15 secondes pour répondre.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une bonne réponse permet à l'équipe de gagner le montant d'argent rattaché à la question.</li> <li>• Une mauvaise réponse ou une absence de réponse donne le droit de réplique au premier joueur d'une autre équipe qui lève sa main.</li> </ul> </li> <li>d) 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 était de type vrai ou faux, demander de justifier pour obtenir l'argent relié à la question.)</li> <li>e) 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.</li> <li>f) Selon le temps disponible, il est possible de faire une ou plusieurs série(s) de questions (2 séries par catégorie d'âge).</li> <li>g) L'équipe gagnante obtient un privilège (décidé par le responsable de l'activité).</li> </ol> </li> <li>5. Former des équipes et inscrire le nom des équipes sur la feuille prévue à cet effet.</li> <li>6. Débuter le jeu avec une équipe choisie au hasard.</li> <li>7. À la fin de l'activité, revenir en groupe sur les questions moins bien comprises.</li> </ol>

# 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 6-8 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 2 choses pour lesquelles le soleil est bénéfique :**  
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 mis. 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 utiliser 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 6-8 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, 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 une demi-heure 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 2 heures et après la baignade ou après avoir été mouillé.
- 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 1 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 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 9-12 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 2 heures et après la baignade ou après avoir été mouillé.
- 300 \$ **Si on va passer la journée à l'extérieur, quand faut-il appliquer de la crème solaire?**  
30 minutes avant d'aller au soleil. Il faut une demi-heure 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 de porter 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 1 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, mais il faut 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 9-12 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 d'un FPS 30 bloquera davantage les rayons nocifs du soleil qu'une crème d'un FPS de 15 ou 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 de FPS 15, puis qu'on en remet une seconde couche, c'est comme si on avait utilisé une crème solaire de FPS 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'une soit jeune ou plus vieux, on doit éviter les coups de soleil.
- 500 \$** **Le soleil peut causer quel type de cancer?**  
Le cancer de la peau.



## ACTIVITÉ 5 : TAG UV

OBJECTIFS :	<p>Rappeler, par le jeu, les façons de se protéger du soleil.</p> <p>Expliquer aux jeunes que les rayons UV endommagent la peau.</p>
TEMPS :	10 minutes et plus
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plan d'eau peu profond délimité par des câbles</li><li>• Nouille flottante jaune ou orange, si possible</li></ul>
ACTIVITÉ :	<p>La personne désignée comme la « tag » doit toucher aux autres personnes avec la nouille flottante de couleur jaune ou orange. La nouille agit comme les rayons UV émis par le soleil. Lorsqu'une personne est touchée par la nouille, elle doit rester immobile pendant qu'elle compte à voix haute : 1 coup de soleil, 2 coups de soleil, 3 coups de soleil, etc. jusqu'à 10. 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 de la tag).</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Présenter le déroulement et le but du jeu.</li><li>2. Expliquer les règles du jeu :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Rester en tout temps dans la partie peu profonde délimitée.</li><li>b. Il est possible de marcher et de nager, y compris sous l'eau.</li><li>c. Lorsqu'une personne se fait toucher par les rayons du soleil (nouille flottante), il faut compter à voix haute jusqu'à 10 coups de soleil.</li><li>d. Lors du 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 (tag) peut être attribué à une autre personne.</li></ol></li><li>3. À la fin du jeu, le responsable de l'activité demande aux jeunes comment ils peuvent éviter d'attraper des coups de soleil lorsqu'ils se baignent ou lorsqu'ils sont à l'extérieur (4 règles de <i>Tout baigne au soleil</i>).</li></ol>

## ACTIVITÉ 6 : BOULEDOGUE SOLAIRE

OBJECTIF :	Rappeler, par le jeu, les façons de se protéger du soleil.
TEMPS :	10 minutes et plus
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nouilles flottantes ou vêtements de flottaison individuels (VFI) au besoin pour les jeunes ayant de la difficulté à nager.</li> </ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"> <li>Présenter le déroulement et le but du jeu. <ol style="list-style-type: none"> <li>Le but du jeu est de rester le plus longtemps possible dans le jeu sans se faire toucher par un bouledogue lors de la traversée de l'endroit délimité.</li> <li>Lors du commencement du jeu, le premier bouledogue est le responsable de l'activité. Il est placé au centre de l'endroit délimité. Les jeunes sont placés à une extrémité de l'endroit.</li> <li>Avant de dire « bouledogue », le bouledogue responsable pose une des questions ci-dessous. Un jeune qui répond de façon affirmative à la question peut traverser immédiatement sans se faire toucher par le(s) bouledogue(s).</li> <li>Au signal de départ « bouledogue », tous les jeunes doivent traverser le plan d'eau sans se faire toucher par le(s) bouledogue(s).</li> <li>Si un jeune se fait toucher, il devient un bouledogue au prochain signal de départ du bouledogue responsable.</li> </ol> </li> <li>Expliquer les règles du jeu : <ol style="list-style-type: none"> <li>Rester en tout temps dans la partie peu profonde délimitée.</li> <li>Il est possible de marcher et de nager, y compris sous l'eau.</li> <li>Lorsqu'une personne se fait toucher par le bouledogue, elle doit se joindre au(x) bouledogue(s) lors du prochain signal.</li> <li>Lors du signal d'arrêt, les jeunes doivent revenir vers le responsable de l'activité. Une explication peut être donnée ou ce sera la fin du jeu.</li> </ol> </li> <li>À la fin du jeu, le responsable de l'activité demande aux jeunes comment ils peuvent éviter les coups de soleil lorsqu'ils se baignent ou lorsqu'ils sont à l'extérieur (4 règles de <i>Tout baigne au soleil</i>). Souligner que les coups de soleil, comme le bronzage, endommagent la peau de façon permanente (rides, taches brunes, cancer de la peau).</li> </ol> <p>Exemples de questions à poser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avez-vous mis de la crème solaire aujourd'hui?</li> <li>Avez-vous mis de la crème solaire 30 minutes avant de venir dans l'eau?</li> <li>Allez-vous mettre de la crème solaire après la piscine?</li> <li>Portez-vous un chandail en ce moment?</li> <li>Avez-vous mis un chapeau en venant à la piscine?</li> <li>Portiez-vous des lunettes de soleil avant d'être dans l'eau?</li> </ul>

## ACTIVITÉ 7 : JEAN DIT

OBJECTIF :	Apprendre à appliquer de la crème solaire sur les parties importantes du corps.
TEMPS :	5 minutes et plus
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (s'il n'y a pas de crème solaire disponible, l'activité peut se réaliser sans crème solaire en faisant tout simplement semblant d'en appliquer).</li> </ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Présenter le déroulement et le but du jeu :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Le responsable de l'activité joue le rôle de Jean; Jean donne des consignes aux jeunes. Il doit déjouer les jeunes en donnant de vraies et de fausses consignes.</li> <li>b. Les jeunes doivent seulement exécuter les consignes commençant par « Jean dit ». Si « Jean dit » n'est pas dit avant la consigne, les jeunes ne doivent pas l'exécuter.</li> <li>c. Un jeune qui ne suit pas correctement une consigne doit faire 30 sauts avec écart (<i>jumping jacks</i>) comme conséquence. Par la suite, il peut recommencer le jeu avec les autres.</li> <li>d. Le but du jeu est d'effectuer le moins de sauts avec écart possible.</li> </ol> </li> <li>2. Expliquer les règles du jeu :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Rester en tout temps devant Jean.</li> <li>b. Lorsqu'une personne ne suit pas correctement les consignes données par Jean, elle doit effectuer la conséquence avant de recommencer à jouer avec les autres.</li> <li>c. Rester silencieux en tout temps afin de bien entendre les consignes.</li> </ol> </li> <li>3. À la fin du jeu, le responsable de l'activité demande aux jeunes d'indiquer les endroits souvent oubliés lorsqu'ils appliquent de la crème solaire. Il demande aussi de nommer les spécificités à retenir lors de l'application de la crème solaire (minimum FPS 30, 30 minutes avant l'exposition ou la baignade, quantité équivalente au creux de la paume de la main pour tout le corps, réappliquer la crème après la baignade ou une activité sportive).</li> </ol> <p><b>Exemples de consignes :</b></p> <p>Jean dit : mets de la crème solaire sur tes oreilles.          Jean dit : mets de la crème solaire sur ton cou.          Mets de la crème solaire partout sur ton visage et pas dans les yeux.          Jean dit : mets de la crème solaire sur tes bras et le dessus de tes mains.          Jean dit : mets de la crème solaire sur tes jambes (devant et derrière).          Jean dit : mets de la crème solaire sur le dessus de tes pieds et sur tes orteils.          Jeanne dit : mets de la crème solaire sur la peau qui est à la limite de tes vêtements.</p>

## ACTIVITÉ 8 : BACS D'EAU

OBJECTIF :	Démontrer aux baigneurs l'importance d'appliquer de la crème solaire 30 minutes avant d'aller dans l'eau.
TEMPS :	3 minutes
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 bacs d'eau transparents (pichets ou gros contenants)</li><li>• Eau</li><li>• Crème solaire</li><li>• Serviette pour s'essuyer les bras</li></ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Un sauveteur doit mettre de la crème solaire 30 minutes avant le début de l'activité sur un seul avant-bras. L'avant-bras doit être identifié.</li><li>2. Installer 2 bacs d'eau sur une table.</li><li>3. Devant le groupe de jeunes, le sauveteur doit appliquer de la crème solaire sur l'avant-bras sans crème solaire.</li><li>4. Le sauveteur doit tremper chaque avant-bras dans un bac d'eau différent. Un des bacs d'eau devrait s'embrouiller à cause de la crème solaire.</li><li>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, efficace contre les rayons du soleil et qu'elle n'embrouille pas l'eau.</li></ol>

## ACTIVITÉ 9 : CHERCHE LES BONS COMPORTEMENTS

OBJECTIFS :	Observer les comportements des sauveteurs et des baigneurs. Identifier les comportements sécuritaires au soleil.
TEMPS :	15 minutes
MATÉRIEL :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Feuille de l'activité à la page suivante (une copie par équipe)</li><li>• Crayons à la mine et effaces</li><li>• Surfaces dures pour écrire (planches, tablettes avec pince pour écrire, etc.)</li></ul>
ACTIVITÉ :	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Le sauveteur ou le moniteur donne les consignes de l'activité :<ol style="list-style-type: none"><li>a. En équipe</li><li>b. Durée de 5 minutes</li><li>c. Inscrire les observations sur la feuille d'activité</li><li>d. Rester autour du plan d'eau</li><li>e. Marcher en tout temps</li><li>f. Revenir à l'endroit de départ à la fin des 5 minutes</li></ol></li><li>2. Distribuer le matériel et former les équipes.</li><li>3. Expliquer en grand groupe les questions sur la feuille.</li><li>4. Donner le signal de départ : en petits groupes, les jeunes doivent observer les personnes autour de la piscine et répondre aux questions sur leur feuille.</li><li>5. Effectuer un retour en grand groupe et partager les réponses.</li></ol>

Nom de l'équipe : \_\_\_\_\_

### **ACTIVITÉ 9 : CHERCHE LES BONS COMPORTEMENTS**

#### **OBSERVE LES SAUVETEURS**

1. Combien de sauveteurs sont autour du plan d'eau? \_\_\_\_\_
2. Combien de sauveteurs portent des lunettes de soleil? \_\_\_\_\_
3. Combien de sauveteurs portent un chapeau ou une casquette? \_\_\_\_\_
4. Combien de sauveteurs sont à l'ombre (parasol ou autre)? \_\_\_\_\_

#### **OBSERVE LES PERSONNES À L'EXTÉRIEUR DE L'EAU**

5. Décris ou dessine une personne qui se protège très bien du soleil :

6. Décris ou dessine une personne qui ne se protège pas du tout du soleil :

7. Quel conseil donnerais-tu à la personne qui ne se protège pas du soleil?

\_\_\_\_\_

8. Vois-tu d'autres comportements que les personnes adoptent pour être sécuritaires au soleil? Décris ces comportements ou dessine-les ci-dessous.

## **DOCUMENTATION SUR LA PROBLÉMATIQUE DU CANCER DE LA PEAU**

Les deux textes suivants, soit le « Bronzage » et « Se protéger du soleil et des rayons UV », sont tirés du portail santé mieux-être du ministère de la Santé et des Services sociaux accessible par Internet.

### **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.

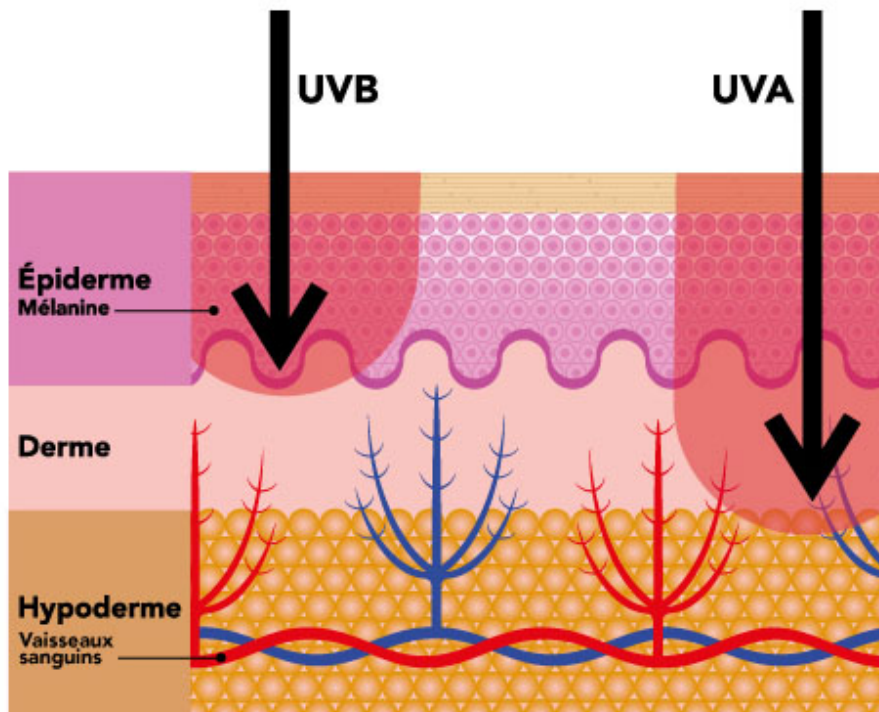
## RAYONS UVA

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;
- ou 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 sont cancérigènes, qu'ils proviennent du soleil ou des lampes de bronzage artificiel.

Au Canada, plus de 77 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année. Selon la Société canadienne du cancer, ce sont près de 20 personnes qui meurent tous les mois de cancers de la peau.

### **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 2 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.

Pour en savoir plus sur les mesures de protection contre les coups de soleil, vous pouvez consulter la page *Se protéger du soleil et des rayons UV*.

## **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.

Pour en savoir plus sur la vitamine D et ses sources alimentaires, vous pouvez consulter le site *Nutrition*.

## **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.

Dernière mise à jour : 26 mars 2013, 15:42

*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, ministère de la Santé et des Services sociaux, (21 mai 2014)

© Gouvernement du Québec, 2013

<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 les moments où il est important de vous protéger avant d'aller à l'extérieur, référez-vous à l'indice de rayonnement UV solaire (IUV). Plus l'IUV est élevé, plus les rayons du soleil sont forts et plus il faut se protéger. Vous pouvez obtenir l'IUV 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.

Protégez-vous en tout temps, particulièrement si vous faites partie des personnes à risque.

## COMMENT VOUS PROTÉGER

En tout temps, il est recommandé :

- d'éviter de vous exposer au soleil sans protection entre 10 h et 16 h, alors que l'intensité des rayons UV est maximale;
- de ne jamais utiliser 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 des lunettes de soleil qui protègent les yeux aussi bien des rayons UVA que des rayons UVB. À l'achat de lunettes, recherchez la mention UV400. Les lunettes portant la mention UV100 ou UV protection ne protègent pas les yeux suffisamment.
- Si l'exposition au soleil ne peut être évitée, 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 l'exposition au soleil sans protection des enfants entre 10 h et 16 h. Aussi, 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, assurez-vous plutôt de :

- le garder à l'ombre;
- lui mettre un chapeau à bords larges;
- l'habiller avec des vêtements couvrant les bras et les jambes.

## POUR LES ENFANTS DE PLUS DE 6 MOIS

Vous pouvez appliquer de la crème solaire aux enfants de plus de 6 mois. Cependant, assurez-vous d'utiliser une crème ayant un FPS de 30 ou plus sans PABA, car il s'agit d'un ingrédient pouvant causer des réactions allergiques.

- Appliquez la crème solaire 30 minutes avant que l'enfant aille à l'extérieur, même si le temps est nuageux.
- Répétez l'application aux 2 heures et après chaque baignade.

Peu importe l'âge de votre enfant, continuez de le protéger en le gardant à l'ombre, en lui mettant un chapeau et en l'habillant avec des vêtements couvrant les bras et les jambes.

## 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.

Dernière mise à jour : 31 janvier 2013, 10:05

*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, ministère de la Santé et des Services sociaux, (21 mai 2014)

© Gouvernement du Québec, 2013

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