



Société
canadienne
du cancer

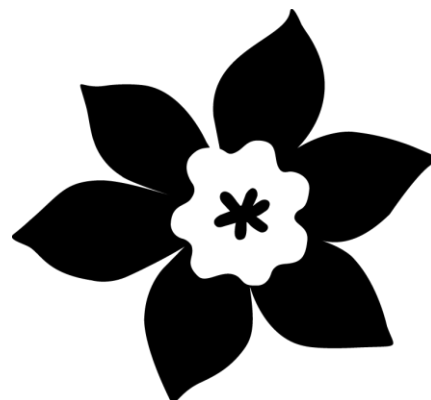
Canadian
Cancer
Society

D I V I S I O N D U Q U É B E C

ESCOUADE Ô SOLEIL

ACTIVITÉS 

**MESSAGES CLÉS ET ANIMATION
ÉTÉ 2013**



MESSAGES CLÉS

Pourquoi se protéger du soleil?

- On se protège pour garder une peau jeune et en santé.
- Il n'y a pas d'avantage pour la santé à être bronzé.
- Une peau mal protégée brûle sous l'effet des rayons UV, ce qui cause les coups de soleil.
- Plus une personne bronze, plus elle endommage sa peau. Les dommages causés sont invisibles (sauf pour les coups de soleil); c'est avec le temps qu'ils apparaissent (rides, taches brunâtres, cancer...).
- Contrairement au bronzage qui finit par disparaître, les dommages causés par les rayons UV, eux, s'accumulent.

Note : On évite de parler de vieillissement de la peau et de cancer chez les 6 à 12 ans, particulièrement chez les plus jeunes. Ces derniers se sentent peu concernés par des problèmes d'adultes, une période qui leur semble très lointaine. De plus, il est préférable d'éviter de leur faire peur. Par contre, il peut arriver que dans certains groupes, des questions sur le cancer soient posées par les jeunes. Il faut se tenir prêt à y répondre au meilleur de votre connaissance pour les rassurer, mais surtout ne pas hésiter à leur dire que vous ne connaissez pas la réponse et les diriger vers le SIC au besoin.

Comment se protéger?

- Porter des vêtements qui couvrent les bras et les jambes, sinon protéger les parties exposées avec de la crème solaire. (Note : les vêtements amples retiennent moins la chaleur)
- Porter un chapeau.
- Utiliser de la crème solaire.
 - Choisir une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus et qui protège à la fois contre les rayons UVA et UVB.
 - Couvrir généreusement toutes les zones non protégées par les vêtements.
 - Réappliquer de la crème solaire après la baignade ou après une activité physique intense (à cause de la transpiration).
 - Appliquer la crème solaire au moins 30 minutes avant la baignade afin qu'elle pénètre bien dans la peau. On évite ainsi de brouiller l'eau de baignade.
- Porter des lunettes de soleil.
- Chercher l'ombre, surtout entre 11 h et 16 h, période où les rayons UV sont à leur plus forte intensité.
- Message pour les groupes plus vieux et les moniteurs : évitez les salons de bronzage car leurs rayons UV ne sont pas plus sécuritaires que ceux du soleil.

Qui doit se protéger?

- **TOUT LE MONDE!**
- Les enfants et les jeunes doivent faire des efforts pour se protéger puisque plusieurs de leurs activités se déroulent à l'extérieur.
- Les personnes au teint clair, aux cheveux roux ou blonds et aux yeux pâles (bleus, gris, verts) sont plus susceptibles de développer un cancer de la peau. Tous les individus sans exception peuvent cependant développer ce type de cancer.
- Une peau bronzée, c'est-à-dire avec « un fond », ne protège pas contre les effets des rayons UV.

Autres renseignements

- Attention aux surfaces réfléchissantes. Le fait d'être à proximité d'une zone réfléchissante comme l'eau, le sable, le béton ou la neige augmente la quantité de rayons UV qu'une personne reçoit. On privilégie donc les jeux sur la pelouse.
- Il est recommandé de se protéger des rayons UV même par temps nuageux. Une couverture nuageuse mince laisse passer les rayons UV, alors qu'un ciel entièrement couvert réduit l'exposition. Il est même possible d'attraper un coup de soleil à travers les vitres d'une automobile.

Présentation du TRIO CHO

Pour aider les jeunes à se souvenir des principaux moyens à prendre pour se protéger, voici le TRIO CHO.

Le TRIO CHO

C'est chaud (CHO) sur ta peau ? Pense à ces trois mots.

C = Crème

H = Habit

O = Ombre

Un trio de mots à se souvenir pour se protéger du soleil.

Information sur la crème solaire

- Choisir une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus et qui protège à la fois contre les rayons UVA et UVB.
- Couvrir généreusement toutes les zones non protégées par les vêtements.
- Réappliquer de la crème solaire après la baignade ou une activité physique intense (à cause de la transpiration).
- Appliquer la crème solaire au moins 30 minutes avant la baignade afin qu'elle pénètre bien dans la peau. On évite ainsi de brouiller l'eau de baignade.

Information sur les vêtements

- Porter des vêtements qui couvrent les bras et les jambes, sinon protéger les parties exposées avec de la crème solaire. Les vêtements amples retiennent moins la chaleur. Les tissus tissés serrés bloquent mieux les rayons UV.
- Porter un chapeau à large bord qui protège bien la tête, le visage, les oreilles et le cou. Les chapeaux dépourvus d'un large bord, par exemple les casquettes de base-ball, ne protègent pas suffisamment.
- Les lunettes de soleil bloquent une grande quantité de rayons UV qui peuvent être dommageables pour les yeux. Laissez-les donc sur votre nez et faites-en porter aussi aux enfants. Choisissez des lunettes de soleil teintées uniformément, aux lentilles moyennement ou très foncées, de teinte grise, brune ou verte et offrant une protection contre les UVA et les UVB.

Information sur l'ombre

- Attention aux surfaces réfléchissantes. Le fait d'être à proximité d'une zone réfléchissante comme l'eau, le sable, le béton ou la neige, augmente la quantité de rayons UV qu'une personne reçoit. Ainsi, même à l'ombre, s'il l'on se trouve à proximité d'une surface réfléchissante, on peut attraper un coup de soleil.
- Au cours de la journée, la taille de notre ombre change. Plus le soleil s'élève dans le ciel, plus elle rapetisse. Donc, plus notre ombre est courte, plus les rayons du soleil sont puissants.

Jeu O : À l'ombre des cactus #1 (6-7 ans)

VRAI ou FAUX

1. **Lorsque c'est nuageux, on n'a pas besoin de se protéger du soleil.**
FAUX, les nuages ne protègent pas complètement contre les rayons du soleil.
2. **Quand on se baigne, la partie du corps qui est sous l'eau est à l'abri des rayons du soleil.**
FAUX, il est possible d'attraper un coup de soleil même sous l'eau.
3. **Tous les vêtements protègent du soleil.**
VRAI
4. **Une mince couche de crème solaire suffit à se protéger du soleil.**
FAUX, il faut couvrir **généreusement** toute les zones non protégées par les vêtements.
5. **Les rayons UV sont ceux qui causent les coups de soleil.**
VRAI
6. **Il est facile de bloquer les rayons du soleil.**
VRAI

Jeu O : À l'ombre des cactus #2 (8-12 ans)

VRAI ou FAUX

1. **Lorsque l'on a les cheveux longs, il n'est pas nécessaire de porter un chapeau.**
FAUX, les cheveux n'offrent pas une protection suffisante. Il est préférable de porter un chapeau peu importe la longueur des cheveux.
2. **Par temps nuageux ou brumeux, le soleil est inoffensif, pas besoin de protection.**
FAUX, les nuages et le brouillard ne protègent pas complètement contre les rayons du soleil. Jusqu'à 80 % des rayons peuvent réussir à traverser le brouillard, la brume et les nuages légers.
3. **Les peaux qui sont souvent exposées au soleil vieillissent plus vite.**
VRAI, les rayons du soleil sont assez puissants pour accélérer le vieillissement de la peau.
4. **Tous les vêtements protègent du soleil.**
VRAI, tous les vêtements procurent une certaine protection contre les rayons UV, mais les vêtements faits de tissu tissé serré offrent une meilleure protection. Les vêtements « certifiés » avec une protection UV sont intéressants, mais ils ne sont pas nécessaires pour se protéger du soleil.
5. **Une mince couche d'écran solaire suffit à se protéger du soleil.**
FAUX, il faut couvrir **généreusement** toute les zones non protégées par les vêtements. Cependant, aucun écran solaire ne protège aussi bien que l'ombre et les vêtements.
6. **Les rayons UV sont ceux qui causent les coups de soleil.**
VRAI
7. **Mettre de la crème solaire empêche de bronzer.**
FAUX, la crème solaire n'arrête jamais tous les rayons.
8. **Le bronzage est une réaction de défense du corps contre les rayons UV.**
VRAI, les cellules de la peau se protègent en fabriquant de la mélanine.
9. **Les UV ne sont pas dangereux pour les yeux.**
FAUX, c'est comme pour la peau. Si les yeux reçoivent trop d'UV d'un coup, il y a un risque de brûlure de la cornée. C'est pourquoi le port de lunettes de soleil est recommandé.
10. **Quand on se baigne, la partie du corps qui est sous l'eau est à l'abri des rayons du soleil.**

FAUX, il est possible d'attraper un coup de soleil même sous l'eau. Si vous restez longtemps dans l'eau, il est préférable de porter des vêtements qui couvrent les parties exposées et d'appliquer un écran solaire hydrofuge.

Jeu O : À l'ombre des cactus #3

Questions à choix multiples

1. **À quel moment le soleil est-il le plus intense?**
 - a) de 9 h à 14 h
 - b) de 11 h à 16 h
2. **Que veut dire UV?**
 - a) Ultra-violet
 - b) Ultime-violet
3. **Peut-on sentir les rayons UV?**
 - a) Oui, ce sont eux qui chauffent la peau au soleil.
 - b) Non, ils ne produisent pas de chaleur.
4. **Que veut dire FPS comme dans FPS 15 ou FPS 30?**
 - a) fine pellicule solaire
 - b) facteur de protection solaire
5. **Quelle vitamine est fabriquée lorsque l'on va au soleil?**
 - a) la vitamine C
 - b) la vitamine D
6. **Quel aliment contient de la vitamine D?**
 - a) le lait
 - b) l'orange
7. **De quelle couleur sont les rayons UV à l'œil nu?**
 - a) Ils sont transparents.
 - b) Ils sont violets.
8. **Comment s'appelle le gaz de l'atmosphère qui arrête une partie des UV?**
 - a) Gaz carbonique
 - b) Ozone
9. **Le soleil est :**
 - a) une étoile
 - b) une planète
10. **On suggère d'utiliser une crème solaire avec un FPS d'au moins combien?**
 - a) 15
 - b) 30