

LA PROTECTION SOLAIRE : ÇA MANGE QUOI EN HIVER?

Trousse d'animation pour les moniteurs de camps de jour



Sauvons  de vies.



Société
canadienne
du cancer

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

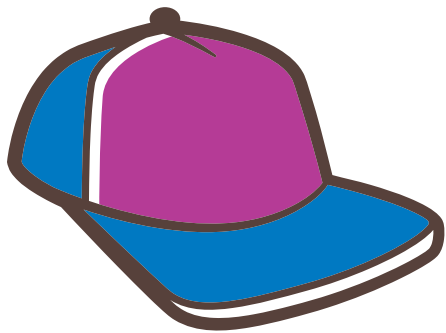
Tu passes ton été entouré de jeunes au camp de jour ou à la piscine?
Tu as sûrement déjà remarqué qu'ils ne se protègent pas toujours du soleil.
Peut-être que tu oublies toi-même de le faire.

Pourtant, savais-tu que **plus les enfants sont exposés aux rayons UV, plus ils risquent de développer un cancer de la peau plus tard dans leur vie?**

Passé à l'action! Aide la Société canadienne du cancer à **sensibiliser les jeunes à l'importance de la protection solaire**. Tu peux faire une différence et contribuer à prévenir plus de cancers de la peau, le cancer le plus répandu au pays.

Dans cette trousse, tu trouveras :

- Des **messages clés** pour parler de protection solaire comme un expert!
- Des **activités** faciles et amusantes à faire avec les enfants



Se protéger des rayons UV, c'est brillant

Bronzer de façon sécuritaire? C'est comme les licornes, ça n'existe pas!

- Le bronzage, c'est quoi? C'est quand ta peau **se défend contre une « agression » des rayons UV**. Rien de mignon là-dedans.
- Quand ta peau mal protégée brûle sous l'effet des rayons UV, **tu attrapes un coup de soleil**. Appelle les pompiers!
- **Le ciel est nuageux? Protège ta peau quand même**. Tu peux aussi attraper un coup de soleil à travers les vitres d'une automobile.

S'exposer aux rayons UV, ça laisse des traces pour la vie!

- C'est vrai : ton bronzage et ton coup de soleil disparaissent avec le temps. Mais même si tu ne les vois pas aujourd'hui, **les effets s'accumulent avec le temps**. Ta peau a une vraie mémoire d'éléphant!
- As-tu déjà imaginé à quoi tu ressembleras dans 10, 20, 40 ans? Tu pourrais avoir des surprises! **Les effets des rayons UV peuvent devenir visibles avec le temps**. Bonjour rides, taches de vieillesse et affaissement de la peau!





ACTIVITÉ

La tag soleil

Matériel

- 1 ruban jaune et plusieurs rubans rouges

Objectif principal

- Comprendre les dangers de l'exposition au soleil et l'importance de se protéger.

Description/déroulement

- Trace une ligne au milieu du terrain (ça aide les enfants à comprendre le jeu).
- Un enfant se tient sur la ligne, dans le milieu de la pièce. Il porte un ruban jaune au poignet et n'a pas le droit d'avancer, ni de reculer.
- Les autres enfants sont dos au mur et au signal « soleil », ils vont tenter de traverser la pièce sans se faire toucher au passage. S'ils se font toucher, ils viennent chercher un ruban rouge que tu leur mets autour du poignet. Eux aussi vont se mettre au centre de la pièce avec le soleil pour toucher ceux qui jouent encore.
- Le jeu se termine lorsque le centre est rempli d'enfants et que les autres ne sont plus capables de traverser le terrain sans se faire toucher.
- À la fin du jeu, fais asseoir les enfants et fais-leur deviner pourquoi celui ou celle qui commençait le jeu et qui touchait les autres amis avait un ruban jaune. Réponse : « c'est le soleil ». Fais-leur ensuite deviner pourquoi on avait un ruban rouge lorsqu'on s'était fait toucher par le soleil. Réponse : « un coup de soleil ».

Variante

L'animateur nomme un vêtement ou un objet qui protège du soleil. Ceux qui le portent ou l'ont avec eux peuvent traverser sans se faire toucher. Ceux qui ne portent pas le vêtement ou n'ont pas l'objet doivent essayer de traverser le terrain sans se faire toucher.

MESSAGES CLÉS

Le trio CHO, des superhéros pour protéger ta peau

Tu peux te protéger du soleil de plusieurs manières. L'important, c'est que tu le fasses et que tu le fasses bien!

- Sais-tu quelle est LA meilleure façon de te protéger des rayons UV?
Limite ton exposition, surtout entre 11 h et 14 h!

- Le trio CHO, c'est trois superhéros avec des superpouvoirs :

C = Crémentine pour Crème solaire

H = Harmurio pour Habillement

O = Ombrélia pour Ombre



Ici Crémentine!

« Je sors de mon tube comme un sabre laser. Je neutralise les rayons UV si je suis appliquée souvent et en grande quantité. »



Ici Harmurio!

« Quand tu me portes, je deviens une armure de fer pour bloquer la force des rayons UV. »



Ici Ombrélia!

« Aussi vite que l'éclair, je brandis mon bouclier qui te blinde contre le soleil brûlant. »



Crème solaire : beurre épais et souvent!

- Utilise la crème de la crème : **FPS 30 ou plus, bloquant les rayons UVA/UVB (large spectre)**.
- Mets-en, ce n'est pas de l'onguent! La bonne quantité représente environ la **grosueur d'une balle de golf pour les parties exposées et une cuillère à soupe pour le visage**.
- N'attends pas à la dernière minute : **applique-la 20 minutes avant de sortir ou de te baigner**.
- Une fois, ça ne suffit pas : **remets de la crème aux deux heures et après t'être baigné ou avoir sué**.
- Gâte-toi : **choisis une crème dont tu aimes l'odeur et la texture** et que t'auras envie de mettre.



Habillement : choisis bien ton armure!

- **Porte des vêtements assez épais pour bloquer les rayons UV**. Tu veux faire le test? Mets tes vêtements devant une vitre : les rayons ne doivent pas passer à travers.
- Ne laisse pas le soleil te faire perdre la tête! Les zones les plus sensibles sont les épaules et la tête. **Opte pour un chapeau et un chandail, plutôt qu'une camisole**.
- Joue à la *star* d'Hollywood : **porte fièrement des lunettes de soleil et assure-toi qu'elles te protègent contre les rayons UVA et UVB**. Ces rayons pénètrent les yeux de la même façon dont ils pénètrent la peau.



Ombre : échappe aux rayons UV

- **Mets-toi à l'ombre durant les heures les plus intenses (entre 11 h et 14 h)** pour éviter les rayons les plus dommageables pour ta peau. Ça te permet en même temps de prendre une pause fraîcheur.

ACTIVITÉ

La course ô soleil CHO

Matériel

- Bac qui contient des objets qui protègent ou non du soleil

Objectif principal

- Connaître les trois grandes façons de se protéger du soleil

Description/déroulement

- Les enfants sont divisés en équipes et placés en rang devant un parcours à obstacles (le degré de difficulté est adapté à l'âge des enfants). Au bout du parcours, il y a un bac qui contient des objets qui protègent du soleil et des objets qui ne protègent pas du soleil.
- Lorsque le signal est donné, le premier enfant fait le parcours, prend un objet qui protège du soleil dans le bac de son équipe et refait le parcours à l'envers. Une fois revenu au rang, il tape dans la main du deuxième du rang, et celui-ci complète le parcours à son tour. La première équipe qui rapporte tous les objets qui **protègent du soleil** gagne.

