

JE PROTÈGE MON ENFANT



Je cherche l'ombre et j'évite au maximum le soleil entre 12h et 16h ; c'est à ces heures que les rayons ultra-violet (UV) sont les plus intenses donc les plus dangereux.



J'équipe mon enfant de lunettes de soleil couvrantes aux normes européennes de catégorie 3 (4 en haute montagne) pour filtrer efficacement les UV. Et je pense à le faire boire régulièrement pour éviter tout risque de déshydratation.



Je le coiffe d'un chapeau ou d'une casquette, de préférence à bords larges, pour protéger davantage ses yeux et son visage. Je lui mets un tee-shirt car les vêtements secs filtrent les rayons UV. Il existe des tee-shirts anti-UV pour la baignade.



J'applique une crème solaire de très haute protection (indice UV 50+) 20 minutes avant une exposition au soleil. Je renouvelle l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.

LE SOLEIL EST INDISPENSABLE À NOTRE BIEN-ÊTRE MAIS ATTENTION,

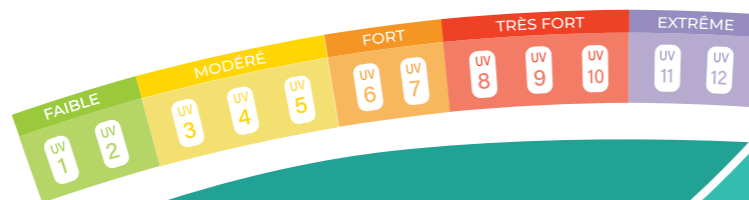
il ne faut pas en abuser car il est à l'origine des cancers de la peau. Pour profiter de ses bienfaits, et de la synthèse en vitamine D, il est important d'avoir une exposition modérée : 15 minutes par jour suffisent.

LA PEAU DES ENFANTS EST PLUS FINE,

leur système pigmentaire est encore immature voire inexistant ce qui les rend plus vulnérables. Les bébés de moins de 3 ans ne doivent jamais être exposés au soleil. 50% de notre capital solaire est utilisé à l'âge de 15 ans.

EN FRANCE, LES RAYONS UV DU SOLEIL SONT TRÈS FORTS DE DÉBUT MAI À FIN AOÛT.

On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité de ce rayonnement (sur une échelle allant de 0 à 11 et +). Plus il est élevé, plus il est nécessaire de se protéger, même sous un ciel nuageux.



LA SENSIBILITÉ AU SOLEIL VARIE SELON SON TYPE DE PEAU,

la couleur de ses yeux et de ses cheveux : c'est le phototype. Plus il est bas, plus il faut se protéger.

1. Peau très blanche



2. Peau claire



3. Peau moyennement claire



4. Peau mate



5. Peau très mate



6. Peau noire



UN QUIZ POUR LES PARENTS SUR LES BONS GESTES À ADOPTER



02 40 14 00 14 www.liguecancer44.fr

BIEN VIVRE avec LE SOLEIL



L'ÉTÉ, J'ADOpte LES BONS GESTES

À LA PLAGE, À LA CAMPAGNE, DANS LE JARDIN, EN BALADE, AU CENTRE DE LOISIRS... LE SOLEIL EST PARTOUT.

L'été, je préfère m'amuser à l'ombre.



J'évite de regarder le soleil en face et je porte des lunettes de soleil.

Dehors, je garde mes vêtements car ce sont eux qui me protègent le mieux du soleil. Je mets aussi un chapeau ou une casquette dès le matin.



Même par temps frais et nuageux, je peux attraper un coup de soleil rapidement ! Je me méfie donc de mes impressions.

Je pense à boire de l'eau régulièrement, avant, pendant et après les activités.



J'applique de la crème solaire toutes les 2 heures sur toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par les vêtements.



JE PENSE À METTRE DANS MA VALISE

- MON CHAPEAU OU MA CASQUETTE 
- MON TEE-SHIRT 
- MA GOURDE D'EAU 
- MES LUNETTES DE SOLEIL 
- MA CRÈME SOLAIRE INDICE 50+ 



LA PHRASE MAGIQUE

CHAQUE IMAGE CORRESPOND À UNE LETTRE OU UN CHIFFRE. PLACE LES LETTRES ET LES CHIFFRES SOUS LES BONNES IMAGES. À TOI DE JOUER !

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| A | B | E | F | J | H | L | M | N |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| O | P | R | S | T | U | 1 | 2 | 6 |



_____ R _____ R _____



_____ R _____ R _____



_____ R _____ R _____

Solution :
L'été, je préfère m'amuser à l'ombre
entre 12h et 16h.

+ de jeux

