

À la découverte du soleil !

Qu'est-ce que le Soleil ? Le soleil est une étoile. C'est l'étoile la plus près de la Terre. Le soleil est constitué de gaz en réaction qui brûle sa surface. C'est pour cela qu'il ressemble à une immense boule de feu.



Le Professeur Dermato est notre expert scientifique. Il t'explique ici des choses importantes sur le soleil, la peau et la protection solaire.



Les effets positifs du soleil

Le soleil produit la chaleur qui nous réchauffe et la lumière qui nous éclaire.

Le soleil permet aux plantes de produire de l'oxygène et de la nourriture. L'oxygène et la nourriture sont deux éléments essentiels à la vie sur Terre.

Le soleil est la plus grande source de vitamine D pour l'humain. La vitamine D est essentielle au bon fonctionnement de ton corps.

Les effets négatifs du soleil

Le soleil émet des rayons ultraviolets (UV). Ces rayons sont très puissants et peuvent causer des dommages à la peau. Les UV peuvent même affecter le système de défense de notre corps et provoquer le cancer de la peau.

Il y a deux sortes de rayons UV :
Les UVA et les UVB

UVA = Âge

Les UVA affectent l'âge de la peau. Ils provoquent son vieillissement prématuré (avant l'âge normal). Ils causent aussi des rides. Les UVA agissent en pénétrant en profondeur dans la peau.

UVB = Brûlure

Les UVB causent des brûlures à la peau. Ils sont responsables des coups de soleil. Plus forts que les UVA, ils font des dommages à la surface de la peau.

Les expériences d'OZONE

Le test de la montre

Prends une montre. Porte-la à ton poignet, du matin au soir, durant une semaine. Que penses-tu remarquer au bout de la semaine ?

Résultat: La peau protégée par la montre sera plus pâle que celle autour. La peau autour de la montre aura bruni à cause des rayons UV. Voilà pourquoi il est important de la protéger. Tente l'expérience !



À la découverte de la peau !

Qu'est-ce que la peau ? La peau est un organe. C'est le plus grand organe du corps humain. La peau est constituée de deux parties : l'épiderme et le derme. L'épiderme est la partie extérieure et visible de la peau. Le derme est sa partie plus profonde. Il est situé sous l'épiderme.

La peau est très précieuse. C'est l'armure de ton corps contre les virus, les microbes et certains rayons UV.



Y a-t-il des gens plus sensibles aux UV ?

Oui, les personnes à la peau claire et aux cheveux blonds ou roux. Leur peau brûle plus facilement que celle des gens à la peau foncée et aux yeux bruns ou noirs. Mais peu importe la couleur de ta peau, il faut toujours la protéger.

Armure



Bronzage



Coup de Soleil



Comment la peau réagit-elle au soleil ?

La peau réagit au soleil par le bronzage. C'est son moyen de défense naturel pour se protéger contre les UV. Cette protection n'est cependant pas suffisante. Tu dois donc aider ta peau à se protéger du soleil. Si tu ne le fais pas, ta peau aura une forte réaction; elle deviendra rouge et très sensible. C'est ce qu'on appelle un coup de soleil et c'est très douloureux.

Les expériences d'OZONE

Le test de la lampe de poche

Prends une lampe de poche et installe-toi dans le noir. Allume ta lampe et éclaire ta main de près. Ensuite, recule ta lampe pour éclairer de loin. Que remarques-tu ?

Résultat: Lorsque la lampe est près de ta main, l'éclairage est plus intense. De la même façon, le soleil est plus fort en été qu'en hiver, car il est plus près de la Terre. D'où l'importance de protéger ta peau en hiver et de la grande importance de la faire en été. Tente l'expérience !



À la découverte de la protection solaire

Qu'est-ce que la protection solaire ? La protection solaire, c'est tous les moyens que tu peux utiliser pour empêcher les UV de causer des dommages à ta peau. Il y a quatre façons principales de te protéger pour être "cool" sous le soleil. Pour t'aider à t'en souvenir, nous avons associé chacune de ces façons à un mot clé.

Bien se couvrir au soleil

Lorsque tu vas t'amuser au soleil, porte des vêtements amples et légers, un chapeau à large bord et des lunettes du soleil qui bloquent les UV et ce, même s'il fait chaud.
Mot clé: vêtements

Prendre des pauses à l'ombre

Lorsque tu es à l'ombre, les rayons du soleil ne t'atteignent pas directement. Leurs effets sur ta peau sont donc moins nocifs. Rappelle-toi aussi que plus ton ombre est courte, plus le soleil est fort et dangereux.
Mot clé: ombre

Utiliser un écran solaire

En été, protège toujours les parties de ton corps exposées au soleil avec un écran solaire (ex. crème ou lotion) dont le facteur de protection solaire (FPS) est de 30 ou plus et ce, même par temps nuageux, car les UV traversent les nuages.
Mot clé: écran

Protection 1



Protection 2

Éviter le soleil lorsqu'il est le plus fort

Au Canada, les heures où le soleil est le plus fort sont de 11 h à 16 h, pendant les saisons du printemps et de l'été. Les rayons UV deviennent alors très intenses et peuvent causer encore plus de dommages.
Mot clé: heures

Protection 3



Protection 4



Amuse-toi avec tes nouvelles connaissances !

Tu as bien appris toutes les choses que le professeur Dermato vient de t'enseigner ? Vérifie-les en relevant les défis des jeux au verso. Et si tu t'installes au soleil, pense à te protéger !

La protection solaire, c'est important. Fais-en ta mission en tout temps !



La protection solaire, c'est important. Fais-en ta mission en tout temps !

MISSION

LE PROGRAMME EDUCATIF SUR LA PROTECTION SOLAIRE

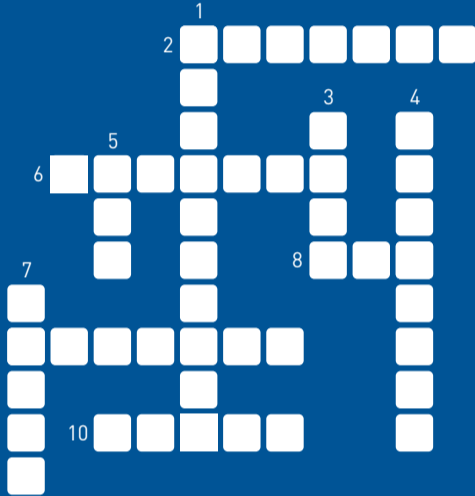
Le programme éducatif sur la protection solaire

Connais-tu bien le soleil ?

Mots-croisés solaires

Pour remplir la grille de mots croisés solaires, tu dois trouver le mot manquant à la phrase.

1. Les rayons UVA agissent en pénétrant en _____ dans la peau.
2. Le soleil permet aux _____ de produire de l'oxygène et de la nourriture.
3. Les rayons UV peuvent provoquer le cancer de la _____.
4. Le soleil est la plus grande source de _____ D pour l'humain.
5. Les _____ causent des brûlures à la peau.
6. Le soleil est constitué de gaz en réaction qui brûlent à sa _____.
7. Le soleil ressemble à une immense _____ de feu.
8. Les _____ causent des rides.
9. L'_____ et la nourriture sont deux éléments essentiels à la vie.
10. Le soleil est l'étoile la plus près de la _____.



Voici cinq jeux divertissants pour t'amuser avec les connaissances que le professeur Dermato vient de t'apprendre. Utilise-les pour trouver les réponses. Les solutions sont au bas de la page.

Méli-mélo solaire

Chacune des séries de lettres mélangées ci-dessous forme un mot en lien avec le soleil. À toi de les démêler !

1. ufe
2. rchaeul
3. ulbrûre
4. noyar
5. gza
6. mulieèr
7. osleli
8. traluletvio



Connais-tu bien la peau ?

Le code secret Chacune des séries de symboles ci-dessous a un rapport avec la peau. Sers-toi du code alphabet pour découvrir de quoi il s'agit !

CODE ALPHABET



1. ☼ ▲ → → ☼ →
□ □ □ □ □ □
2. → ▲ ★ ◊ ▲ →
□ □ □ □ □ □
3. → ✕ ▶ ↑ → ▲ ★ →
□ □ □ □ □ □ □ □
4. ✕ ▲ ☼ ★ → ← ★ ▶ ☼ ☼
□ □ □ □ □ □ □ □
5. ← ▲ ☼ ▼ ◊ →
□ □ □ □ □ □
6. ★ ▶ ← ▲ ☼ ↓ →
□ □ □ □ □ □ □ □
7. ↑ → ↓ → ☼ ⊙ →
□ □ □ □ □ □ □ □
8. ✕ ▲ → ← ▶ → ◊ ⊙ →
□ □ □ □ □ □ □ □

Vérités et mensonges sur la peau

Voici cinq énoncés sur la peau. Certains sont vrais, certains sont faux. À toi de trouver les bonnes réponses !

1. La peau a besoin de notre aide pour se défendre.
2. Le derme est la partie extérieure et visible de la peau.
3. La peau est notre armure contre les virus et les microbes.
4. Les personnes aux cheveux roux sont moins sensibles aux rayons du soleil.
5. Peu importe la couleur de notre peau, il faut la protéger.

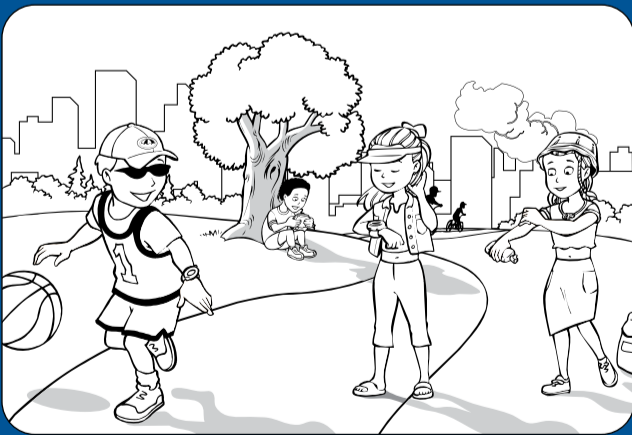
	Vrai	Faux
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Connais-tu bien la protection solaire ?

Jeu des erreurs

Les deux illustrations ci-dessous présentent six différences.

À toi de les découvrir !



AVEC PROTECTION



SANS PROTECTION

En tant que Super Agent FPS, réalise ta première mission !

Renseigne ta famille sur les bienfaits de la protection solaire. Par la suite, demande à tes parents de faire le **Test Parents : "Soyez plus brillant que le soleil"** sur le site Internet www.MissionUV.com

Ensemble, nous formerons des agents et serons plus brillants que le soleil. Merci nouvel agent FPS. À une prochaine mission...

MissionUV.com



Mots-croisés solaires : 1. profondeur 2. plantes 3. peau 4. vitamine 5. UVB 6. surface 7. boule 8. UVA 9. oxygène 10. Terre Méli-mélo solaire : 1. feu 2. chasseur 3. brûlure 4. rayon 5. gaz 6. lumière 7. soleil 8. ultraviolet Le code secret : 1. organe 2. armure 3. épiderme 4. protection 5. cloaque 6. microbe 7. défense 8. précieuse Vérités et mensonges sur la peau : 1. Vrai 2. Faux (c'est la partie la plus profonde) 3. Vrai 4. Faux (elles sont plus sensibles aux rayons du soleil) 5. Vrai Jeu des erreurs : 1. Lunettes de soleil 2. casquette du joueur de basket-ball 3. ombre de midi (sous la jeune fille) 4. crème solaire 5. ombre de l'arbre 6. casquette de la jeune fille