

Dossier remis par le Comité Départemental :



L EDU	JCATION A LA SANTE, UNE PRIORITE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'EDUCATION NATIONALE	3
UN P	ROJET LUDIQUE, PARTICIPATIF ET ÉDUCATIF	3
SENS	IBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER	3
ÀQU	I S'ADRESSE LE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE ?	4
THEM	ИЕ DU DÉFI	4
LES C	DBJECTIFS DU DÉFI ÉDUCATIF DE SANTÉ	5
UNE	CONTRIBUTION À LA DÉMARCHE DES ÉCOLES PROMOTRICES DE SANTÉ	5
COMI	MENT RÉALISER LE PROJET ?	5
CALE	NDRIER DE MISE EN OEUVRE	5
	PORTS CONSEILLES	
SUPP	PORTS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER	
✓	DOSSIER PÉDAGOGIQUE « LE SOLEIL » POUR LES CLASSES DE CM1-CM2	6
$\checkmark$	SUPPORTS VIDÉO	
$\checkmark$	SUPPORTS « JEUX »	7
$\checkmark$	INFOGRAPHIES	9
$\checkmark$	MAGAZINE, BANDE DESSINÉE ET ARTICLES	10
$\checkmark$	SÉRIE DE 12 PETITS TESTS « T'EN PENSES QUOI ? »	11
✓	BROCHURE D'INFORMATION GRAND PUBLIC « SOLEIL : BONNE CONDUITE »	12
AUTR	RES SUPPORTS	
✓	CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU NORD – CONTE « LE SOLEIL, CÉSAR, VICTOR ET LISETTE »	13
✓	OMS – PROTECTION SOLAIRE EN MILIEU SCOLAIRE : MODULE PÉDAGOGIQUE POUR PROTÉGER LES ENFANTS	S DU
<b>√</b>	SÉCURITÉ SOLAIRE – PROGRAMME « VIVRE AVEC LE SOLEIL »	_
✓	UNICANCER – ACTIVITÉS LUDIQUES SOLEIL ET PROTECTION SOLAIRE : CARNET DE L'ANIMATEUR	
POUF	R ALLER PLUS LOIN	
√ ·	LIGUE CONTRE LE CANCER – FICHE DE PRÉSENTATION DES ESPACES OMBRAGÉS	16
<b>√</b>	SANTÉ PUBLIQUE FRANCE – SITE INTERNET ET DOCUMENTS DE PRÉVENTION DES RISQUES SOLAIRES	
✓	INCA - SITE INTERNET, TESTS ET DOCUMENTS D'INFORMATION SUR LES RISQUES SOLAIRES	
✓	OMS- GUIDE PRATIQUE : L'INDICE UNIVERSEL DE RAYONNEMENT UV SOLAIRE	
✓	MÉTÉO FRANCE - CARTE DE FRANCE DES INDICES UV	
✓	ANSM - DU BON USAGE DES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE (MESSAGES CLÉS)	
$\checkmark$	HCSP – AVIS COMPLÉMENTAIRE RELATIF AUX RECOMMANDATIONS SANITAIRES ASSOCIÉES AUX INDEX UV .	

## L'ÉDUCATION À LA SANTÉ, UNE PRIORITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE

L'éducation à la santé et la promotion de la santé en direction des jeunes revêtent une importance majeure pour la Ligue contre le cancer. Le défi collectif de création artistique auquel nous vous proposons de participer a pour finalité de rendre les enfants acteurs de leur apprentissage, auteurs de leurs savoirs et vecteurs d'un message positif de prévention.



LIGUE CONTRE LE CANCER BÉNÉFICIE DE L'AGRÉMENT NATIONAL D'ASSOCIATION ÉDUCATIVE COMPLÉMENTAIRE DE L'ENSEIGNEMENT PUBLIC, DÉLIVRÉ PAR LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE.



# ET ÉDUCATIF La création artistique collective renforce la

**UN PROJET LUDIQUE, PARTICIPATIF** 

La création artistique collective rentorce la motivation et constitue un excellent support pour la transmission et l'assimilation de savoirs, de savoirfaire et de savoir-être. Ce défi permet de mettre en oeuvre un projet ludique, créatif, participatif et éducatif.

Il est aussi l'occasion pour votre établissement scolaire de réfléchir à la mise en place d'un environnement favorable en lien avec le thème proposé pour l'année scolaire.

## SENSIBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER

L'objectif général du concours est de sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à leur santé.

Des thèmes en lien avec la prévention du cancer sont régulièrement traités, à raison d'un sujet par année scolaire :

- promotion de l'activité physique ;
- prévention des risques solaires;
- importance du sommeil pour la santé;
- sensibilisation à la protection de l'environnement;
- etc.

CE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION
ARTISTIQUE, EN S'INSCRIVANT DANS
LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT,
CONTRIBUE AU PARCOURS
ÉDUCATIF DE SANTÉ DÈS LA
MATERNELLE. INTERVENIR DÈS LE
PLUS JEUNE ÂGE SUR LES
QUESTIONS DE PROMOTION DE LA
SANTÉ PARTICIPE À LA RÉDUCTION
DES INÉGALITÉS.

## À QUI S'ADRESSE LE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE ?

Le défi est ouvert à toutes les classes des écoles publiques et privées, réparties selon trois cycles :

• cycle 1 : maternelle ;

• cycle 2: CP, CE1 et CE2;

cycle 3: CM1, CM2 et 6ème

## THEME DU DEFI: LE SOLEIL

Le soleil est indispensable à la vie sur la Terre et a des effets bénéfiques sur notre organisme. Il contribue à notre bien-être physique et mental, mais il peut aussi être dangereux pour notre santé : coups de soleil, brûlures... Il est notamment responsable d'environ 80% des cancers de la peau ! Or, la plupart d'entre eux sont évitables en adoptant des gestes simples de protection.

Pour profiter des bienfaits du soleil, il est important d'avoir une exposition au soleil régulière mais modérée. Notre organisme a besoin d'un ensoleillement de 15 à 20 minutes par jour des mains, des avant-bras et du visage pour la synthèse de la vitamine D. Pas plus. En revanche, l'abus du soleil peut être à l'origine des cancers de la peau (mélanome, carcinome) dont le nombre de nouveaux cas a plus que triplé entre 1980 et 2012<sup>1</sup>.

Une attention particulière doit être apportée aux enfants et adolescents car ceux-ci sont en pleine croissance et sont plus sensibles aux risques environnementaux que les adultes. En effet, l'exposition solaire au cours de cette période semble créer les conditions favorables à l'apparition d'un mélanome ou d'un autre cancer cutané au cours de la vie ; de plus, actuellement si rien ne change, une bonne partie de l'exposition à laquelle une personne sera soumise au cours de sa vie aura lieu avant l'âge de 18 ans. Aujourd'hui, on estime que notre capital solaire est utilisé à 50% à 15 ans...

Heureusement, la plupart des cancers de la peau font partie des cancers évitables. Pour cela, il convient de limiter les temps d'exposition et éviter à tout prix les coups de soleil, notamment au cours de la petite enfance.



Les enfants accepteront mieux et adopteront plus facilement les gestes de protection s'ils comprennent le rôle et le fonctionnement du soleil et de ses rayons. Grâce à de bonnes habitudes prises le plus tôt possible, ils seront plus à même de les conserver tout au long de leur vie.

Par ailleurs, véhiculées par les médias, notamment les magazines de mode, de nombreuses croyances et idées reçues à propos du bronzage continuent de circuler. L'image glamour, séduisante ou encore synonyme de bonne santé d'une peau bronzée, peut amener à nous exposer au soleil de manière inappropriée.

C'est pourquoi, pour cette nouvelle édition 2020-2021 du défi collectif de création artistique en éducation à la santé, la Ligue contre le cancer souhaite permettre aux acteurs éducatifs et notamment aux enseignants :

- √ d'accompagner les élèves dans la découverte du soleil
- d'aider les enfants à développer les compétences psycho-sociales, l'autonomie, et la littératie en santé, en matière de protection solaire.

A travers ce défi, les élèves auront ainsi l'opportunité de dépasser certaines représentations et conceptions erronées à propos du soleil, mais également de développer leurs compétences à prendre soin d'eux-mêmes.

<sup>1</sup>Source: INCA. 80 000 cancers de la peau/an • 15 404 cas de mélanomes en 2017 • 1 783 décès en 2017.

## LES OBJECTIFS DU DÉFI ÉDUCATIF DE SANTÉ

S'inscrivant dans le parcours éducatif de santé, chaque élève pourra, quel que soit le cycle d'apprentissage ou le niveau de classe dans lequel il se trouve, acquérir et renforcer ses connaissances et compétences, en lien avec les programmes scolaires et s'appuyant sur le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Ce défi permettra d'accompagner les élèves dans la découverte et la compréhension du soleil, son fonctionnement, ses bénéfices mais aussi ses dangers, afin de développer les compétences nécessaires pour adopter un comportement responsable et adapté face au soleil, dans toutes les situations de la vie.

## Ces derniers pourront notamment réfléchir et aborder en classe :

- ✓ le rôle du soleil dans le développement de la vie,
- ✓ le soleil et l'environnement.
- √ le soleil, la lumière, le réfléchissement et la décomposition en rayonnements,
- ✓ I'ombre et la course du soleil,
- ✓ les effets du soleil sur la santé,
- ✓ les moyens de protection du soleil.

## UNE CONTRIBUTION À LA DÉMARCHE DES ÉCOLES PROMOTRICES DE SANTÉ

La participation au défi collectif de création artistique peut également être l'occasion pour l'établissement scolaire d'enclencher ou de renforcer la démarche des écoles promotrices de santé sur la question de la prévention solaire :

- par l'amélioration des conditions environnementales de la scolarité visant à réduire l'exposition au soleil des élèves (aménagement de zones ombragées, limitation des activités de plein air en milieu de journée etc.)
- et par la promotion des comportements favorables à la santé des élèves (organisation d'évènements associant les élèves et l'ensemble de la communauté éducative notamment les parents: promotion des recommandations, port de vêtements de protection lors des activités, rallyes soleil, conférences, spectacles etc.)

## **COMMENT RÉALISER LE PROJET?**

Le défi comporte deux étapes :

- apporter aux élèves des notions scientifiques et sur la santé (le Comité départemental de la Ligue vous propose les outils et/ou les références nécessaires);
- 2. amener les enfants à la conception et à la réalisation d'une oeuvre artistique collective, illustrant le thème du défi.

Nous vous recommandons donc d'intégrer dans vos séquences de classe :

- des activités permettant la découverte et la compréhension du thème de santé traité;
- des activités liées à la création artistique collective.

## CALENDRIER DE MISE EN OEUVRE DU DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE

## DE SEPTEMBRE 2020 À JANVIER 2021 :

Réception par votre école du dossier de présentation du défi collectif de création artistique. Inscription de votre classe auprès de votre Comité départemental de la Ligue (voir encadré cidessous).

## DE NOVEMBRE 2020 À AVRIL-MAI 2021 :

Réalisation du projet.

### **AVRIL-MAI 2021:**

Remise de votre création artistique au Comité départemental de la Ligue dont vous dépendez.

#### **MAI-JUIN 2021:**

Présentation et étude des créations artistiques auprès de représentants de l'Éducation nationale, d'organismes de prévention et d'éducation pour la santé et de membres du Comité départemental de la Ligue.

#### **COURANT JUIN 2021:**

Remise d'un cadeau, offert par la Ligue nationale contre le cancer, à tous les élèves ayant participé au défi collectif et, selon les capacités et disponibilités, exposition et valorisation des oeuvres.

POUR AMÉLIORER CE DÉFI COLLECTIF D'ÉDUCATION À LA SANTÉ, NOUS VOUS INVITONS À REMPLIR LE QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION QUI VOUS SERA ADRESSÉ

## SUPPORTS CONSEILLÉS

## SUPPORTS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le cancer propose différents supports et matériels pédagogiques. Les supports de la Ligue contre le cancer présentés ci-dessous **sont disponibles gratuitement et en téléchargement sur le site** <a href="https://www.lig-up.net">www.lig-up.net</a>, dédié à la prévention et à l'éducation à la santé. Créé pour permettre d'aborder les questions de santé avec les enfants et les adolescents, Lig'up comporte deux plateformes :

- La plateforme "familles" s'adresse aux parents, grands-parents et autres proches des jeunes. Elle rassemble des contenus variés : vidéos, jeux interactifs, bandes dessinées, articles, infographies, sondages sur des thèmes forme et bien-être. Parmi les thématiques abordées, on peut citer : l'alimentation, l'activité physique, le bien-être, l'environnement, l'addiction, ...
- La plateforme "Communauté éducative" s'adresse aux enseignants et aux acteurs éducatifs et de santé concernés par la jeunesse. En complémentarité, elle propose, sur inscription, des dossiers pédagogiques thématiques et présente également les outils et initiatives de la Ligue contre le cancer.

# LIGUE CONTRE LE CANCER — DOSSIER PÉDAGOGIQUE « LE SOLEIL » POUR LES CLASSES DE CM1-CM2

Ce dossier pédagogique clé en main propose pour les élèves de CM1-CM2 plusieurs activités à réaliser en classe. Il est composé :

- ✓ D'une fiche pour les enseignants (objectifs pédagogiques, notions abordées, déroulé des activités avec corrigé, ressources pour aller plus loin...).
- ✓ D'une fiche pour les élèves (vocabulaire utile, support des activités, bilan « je retiens », ressources complémentaires).

Les objectifs pédagogiques de ce dossier sont de :

- Comprendre le rôle du soleil dans le développement de la vie et ses bienfaits pour la santé.
- Connaître les dangers du soleil pour le corps humain (la peau et les yeux) et les enjeux liés à l'environnement.
- Prendre conscience des comportements favorables à adopter pour apprécier le soleil sans risques et protéger l'environnement.
- Savoir que de tout temps le soleil a intrigué les hommes (légendes mythologiques, contes, proverbes...).

## Pour télécharger le document :

inscrivez-vous gratuitement sur l'espace communauté éducative du site Lig'up, puis rendez-vous sur ce lien : https://lig-up.net/communaute-educative/preparez-vos-seances



## LIGUE CONTRE LE CANCER - SUPPORTS VIDÉO

## VIDÉO DU MOT ANIMÉ « RAYONS ULTRAVIOLETS » (1 MN 16)

Sais-tu que les rayons ultraviolets, plus couramment appelés UV font partie intégrante des rayons du soleil ? Contrairement à la lumière qui elle est visible, les UV sont invisibles à l'œil mais peuvent être dangereux pour notre corps.



#### Pour voir la vidéo :

https://lig-up.net/junior/contenus/281/les-rayons-ultraviolets-le-mot-anime

## LA VIDÉO DE MAYA « LE MYTHO DU BRONZAGE » (2 MN 24)

Faut arrêter le mythe du bronzage qui te transforme en bombe! Même bronzé, Chewbacca restera Chewbacca!

### Pour voir la vidéo:

https://lig-up.net/junior/contenus/146/le-mytho-du-bronzage-lavideo-de-maya



## VIDÉO DU MOT ANIMÉ « SOLEIL : GOOD WAYS OF LIFE » (54 SECONDES)

Pour te protéger toi et tes proches, pas de risques inutiles : évite le soleil de 12h à 16h!

#### Pour voir la vidéo :

https://lig-up.net/communaute-educative/contenus/302/soleilgood-ways-of-life

Info + : Good Ways Of Life est un mini jeu vidéo à jouer sur tablette et Smartphone, disponible sur App store et Google Play.



#### LIGUE CONTRE LE CANCER - SUPPORTS « JEUX »

## LES INCOLLABLES « VIVRE AVEC LE SOLEIL » POUR **LES 7-10 ANS**

Tu penses tout savoir des effets du soleil ? C'est ce qu'on va voir! Teste tes connaissances avec cet éventail Les Incollables® interactif! Au fait, que signifient les lettres « UV »?

## Pour accéder au jeu:

https://lig-up.net/junior/contenus/237/vivre-avec-le-soleil



# JEU DE MEMORY « CACHE-CACHE SOLEIL » POUR LES 3-6 ANS

Trois niveaux de difficulté, une seule mission : associer chaque image à sa semblable ! C'est le fameux jeu des paires, en version interactive. Prêt à battre ton record de rapidité ?

## Pour accéder au jeu:

https://lig-up.net/junior/contenus/124/cache-cache-soleil





## SÉRIE DE 3 JEUX « CHERCHE ET TROUVE »

Basé sur le principe du célèbre jeu « chercher Charlie », ces 3 images mettent en scènes différents personnages et interrogent leurs comportements et attitudes face au risque solaire.

Ces jeux ont pour objectifs de :

- ✓ Promouvoir de manière ludique les gestes de prévention et de protection solaire.
- ✓ Rappeler / faire découvrir les risques liés au soleil.
- ✓ Présenter la panoplie de protection solaire.
- ✓ Rappeler que la plage n'est pas le seul endroit où il faut se protéger du soleil.

## Pour accéder au jeu « Dans la cour d'école » :

https://lig-up.net/junior/contenus/171/dans-la-cour-de-lecole-cherche-et-trouve

## Pour accéder au jeu « A la plage » :

https://lig-up.net/junior/contenus/161/a-la-plage-cherche-et-trouve

Pour accéder au jeu « Les loisirs »:

https://lig-up.net/junior/contenus/170/les-loisirs-cherche-et-trouve

# DES CONTENUS INFORMATIFS SOUS FORME DE CARTES À RETOURNER

➤ Le fonctionnement des rayons UV : Les rayons UV sont plus ou moins dangereux selon l'intensité de leur rayonnement. Mais qu'est-ce qui influence leur force ? Retourne les cartes et découvre les réponses :

## Pour accéder au jeu:

https://lig-up.net/junior/contenus/283/le-fonctionnement-des-rayons-uv

On perd toujours avec les UV!: Le soleil pointe ses rayons sur les enfants, et ses UV aussi. Attention danger! Observe les dessins et essaye d'expliquer pourquoi ce sont des situations à risque. Retourne ensuite les cartes pour connaître la réponse:

## Pour accéder au jeu:

https://lig-up.net/junior/contenus/159/on-perd-toujours-avec-les-uv



## L'EXPÉRIENCE DE LA BANANE BRONZÉE

Le test de la banane permet aux élèves d'observer les effets du soleil sur la banane, et d'en tirer des conclusions sur ce qu'il produit sur leur peau.

## Pour télécharger le jeu :

https://lig-up.net/junior/contenus/160/le-test-de-la-banane-bronzee





## CARNET DE JEUX « LE SOLEIL N'AURA NI MA PEAU, NI MES YEUX »

Profite du soleil en toute sécurité grâce à ce carnet de bord! Conseils, informations, jeux, coloriages...: n'oublie pas de glisser ce carnet dans ta valise!

Pour télécharger le carnet de jeu:

https://lig-up.net/junior/contenus/169/le-soleil-naura-ni-ma-peau-ni-mes-yeux

## COCOTTE EN PAPIER « 1, 2, 3 COCOTTE !»

Huit couleurs, une seule possibilité : **PROTÈGE-TOI** contre le soleil ! Télécharge cette cocotte et découvre les réflexes qui te sauveront des dangers des rayons du soleil.



## Pour télécharger la cocotte:

https://lig-up.net/junior/contenus/168/1-2-3-cocotte

## LIGUE CONTRE LE CANCER - INFOGRAPHIES



### **LA PEAU**

Ta peau, c'est ton armure, ton bouclier contre toutes les agressions extérieures : soleil, pollution... Alors, un conseil : chouchoute-la !

## Pour télécharger l'infographie:

https://lig-up.net/junior/contenus/116/la-peau

## **LE BON OZONE**

Sans la couche d'ozone, la Terre ne pourrait pas survivre, c'est pour ça qu'il faut la préserver ! Explications.

## Pour télécharger l'infographie:

https://lig-up.net/junior/contenus/112/le-bon-ozone



Quotidien

## LIGUE CONTRE LE CANCER - MAGAZINE, BANDE DESSINÉE ET ARTICLES



## MAGAZINE CLAP'SANTÉ N°12 POUR LES 9-13 ANS

On l'attend pendant neuf mois, et quand, enfin, la belle saison est là, on fonce vers lui sans réfléchir! Bon pour le moral, réchauffant le cœur et la peau, il peut être notre meilleur ami comme notre pire ennemi. Qui ? Le Soleil!

## Pour télécharger le magazine:

https://lig-up.net/junior/contenus/54/soleil-soleil

#### BANDE DESSINÉE « VICTIMES DE LA MODE »

Les années passent et la mode change! Heureusement, la santé de ta peau n'a rien à voir avec la mode. Alors, un seul mot d'ordre : protège-la!

### Pour télécharger la B.D:

https://lig-up.net/junior/contenus/64/victimes-de-la-mode

#### ARTICLES POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les idées reçues sur le bronzage. Contrairement à ce que veulent nous faire croire les magazines de mode, on ne peut pas être bronzé(e) 365 jours par an, pour la simple et bonne raison qu'on ne vit pas en maillot de bain sur la plage toute l'année. Lig'up décrypte pour toi les idées reçues à propos du bronzage... :

https://lig-up.net/junior/contenus/284/les-idees-recues-sur-le-bronzage

**Comment bien se protéger du soleil.** Le soleil, on peut l'aimer un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout, mais on doit TOUJOURS s'en protéger: https://lig-up.net/junior/contenus/280/comment-bien-se-proteger-du-soleil

**En mode protection maximale.** Le Soleil est indispensable à la vie sur la Terre mais est-il pour autant notre meilleur ami ? Voilà quelques conseils pour profiter au mieux de ses bienfaits sans risque de coups de soleil, brûlures, rides, taches ou boutons :

https://lig-up.net/junior/contenus/93/en-mode-protection-maximale

Le soleil : meilleur ami et pire ennemi. Il nous accompagne chaque jour, fidèle au poste au-dessus de nos têtes. Il fait notre bonheur en été, nous réchauffant le cœur et le corps. Mais qui est-il vraiment ? Rencontre avec le Soleil :

https://lig-up.net/junior/contenus/91/le-soleil-meilleur-ami-et-pire-ennemi

**Le soleil aux rayons x.** Quand tu dessines un Soleil, tu le dessines en général avec des rayons. Mais sais-tu réellement à quoi ils servent ? Nous avons passé pour toi le Soleil aux rayons X : https://lig-up.net/junior/contenus/92/le-soleil-aux-rayons-x



# LIGUE CONTRE LE CANCER — SÉRIE DE 12 PETITS TESTS « T'EN PENSES QUOI ? »

Le site Lig'up propose aux enfants et adolescents une série de petits tests rapides sur la thématique du soleil. A chaque question, 3 réponses sont proposées. Une fois la réponse choisie, Lig'up propose des informations complémentaires.

Le petit plus : Lig'up propose aux internautes de voir l'évolution des réponses proposées au test et ainsi permettre de recueillir l'avis des autres répondants !

Vacances à la mer : ta mère te saoule pour mettre de la crème solaire... T'en penses quoi?

Mois d'août, 14 heures, plein soleil, pique-nique dans un parc : tes copains te proposent un volley improvisé... T'en penses quoi ?

Lumière, chaleur... Le soleil ? C'est la vie! T'en penses quoi?

Tu pars en week-end avec des copains à la piscine en plein air. Tu ne sais pas quoi emporter dans ton sac. T'en penses quoi ?

Un copain de classe dit qu'il n'a plus besoin de mettre de la crème car il a déjà attrapé des coups de soleil au début de l'été, t'en penses quoi ?

Des copain(e)s ont trouvé un plan pour avoir des séances de cabines UV super pas chères! T'en penses quoi?

Tu pars faire une randonnée à la montagne et il y a des nuages. Tes parents veulent quand même que tu te protèges avec T-shirt, chapeau et crème, t'en penses quoi ?

Tes parents t'ont acheté de la crème solaire qui résiste à l'eau. Ils disent que tu peux en mettre en début d'après-midi et te baigner jusqu'au soir sans souci. T'en penses quoi ?

Tu as la possibilité de partir faire de la voile en pleine mer à 13h. Un copain dit que tu n'as besoin de rien, t'en penses quoi ?

Ta sœur ne veut pas mettre de crème solaire car elle veut afficher un joli bronzage sur les réseaux sociaux, t'en penses quoi ?

Cool, une balade en famille en plein hiver! Il y a un grand soleil et ta grande sœur te conseille de mettre de la crème solaire... T'en penses quoi?

Ta cousine ne met jamais de crème solaire en vacances car elle prend des gélules pour bronzer, t'en penses quoi ?

Pour accéder aux questions « T'en penses quoi ? »:

https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=12&tag=ten-penses-quoi

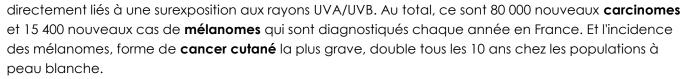
# LIGUE CONTRE LE CANCER — BROCHURE D'INFORMATION GRAND PUBLIC « SOLEIL : BONNE CONDUITE »

Augmentation du temps des vacances, recherche de destinations ensoleillées, développement des sports

de plein air, esthétique du bronzage : au cours des dernières décennies, nous avons accru et modifié dangereusement notre « consommation » de soleil. Alors que la quantité de rayonnements ultraviolets (UV) nécessaire à notre équilibre biologique est bien inférieure à celle à laquelle nous nous exposons!

Le caractère intermittent de l'exposition, avec l'alternance, peau blanche en hiver, peau bronzée en été, constitue également un facteur de risque en augmentant l'impact des UVA et UVB.

Enfin, le bronzage sous lampe ou banc solaire à UVA constitue une pratique à haut risque. 50 à 70 % des **cancers de la peau** sont ainsi



## Pour consulter et télécharger le document :

https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/docs/soleil-bonne-conduite-2017-01.pdf

Pour plus d'information, rendez-vous sur le site de la Ligue contre le Cancer, rubrique prévenir et dépister / réduire les risques / soleil et cancer :

https://www.ligue-cancer.net/article/25943\_soleil-et-cancer



## MILAN PRESSE ET FRANCE TÉLÉVISION - VIDÉOS UN JOUR UNE QUESTION

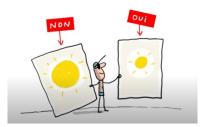
1 jour, 1 question propose de répondre chaque jour à une question d'enfant, en une minute et trente secondes. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle. L'intention est d'aider l'enfant à construire son propre raisonnement et à obtenir les clés qui lui permettront de se forger sa propre opinion. Nous vous suggérons 2 vidéos pour introduire le sujet avec les élèves :

### C'EST QUOI LE SOLEIL?

#### Pour voir la vidéo:

https://www.ljourlactu.com/info-animee/cest-quoi-le-soleil





## EST-CE QUE LE SOLEIL, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?

#### Pour voir la vidéo:

https://www.youtube.com/watch?v=5BxQYTZfVv4

# CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU NORD — CONTE « LE SOLEIL, CÉSAR, VICTOR ET LISETTE »

Dans ce conte pour enfants, César, Victor et Lisette aiment le soleil qui brille làhaut dans le ciel. Mais attention! Même si on est très très fort, il faut se protéger des rayons du soleil. Victor a mis sa casquette, Lisette est restée sous le parasol et le pauvre César est sorti presque tout nu et s'est allongé sur la plage sans bouger un orteil.



## Pour télécharger le document :

http://expli-sites.fr/EXPLISITES-INFOGRAPHISTE/images/stories/Conte-Le-Soleil-Dominique-Boutry.pdf



OMS — PROTECTION SOLAIRE EN MILIEU SCOLAIRE : MODULE PÉDAGOGIQUE POUR PROTÉGER LES ENFANTS DU RAYONNEMENT ULTRAVIOLET

L'OMS, avec son programme INTERSUN, anime et évalue la recherche sur les effets du rayonnement UV sur la santé, et élabore une réponse appropriée par la diffusion de lignes directrices, de recommandations et d'informations.

Parmi celles-ci, la protection des enfants. En effet les enfants sont en pleine croissance et sont plus sensibles aux risques environnementaux que les adultes car :

- l'exposition solaire au cours de l'enfance et de l'adolescence semble créer les conditions favorables à l'apparition d'un mélanome ou d'un autre cancer cutané au cours de la vie ;
- une bonne partie de l'exposition à laquelle une personne sera soumise au cours de sa vie aura lieu avant l'âge de 18 ans et,
- les enfants ont devant eux davantage de temps pour développer des maladies ayant un temps de latence long, davantage d'années de vie à perdre et davantage de souffrances à endurer du fait d'une détérioration de leur santé.

C'est ainsi qu'INTERSUN propose un cadre pour l'enseignement de la protection solaire aux enfants et moyens pédagogiques pratiques (2 documents présentés ci-après).

Un programme scolaire sur les dangers de l'exposition au soleil a pour objectif d'expliquer aux enfants le lien entre l'exposition au soleil et certains problèmes de santé et d'améliorer leurs connaissances et leur comportement en matière de protection solaire. Le programme peut également prévoir l'aménagement de zones ombragées et limiter les activités de plein air en milieu de journée, deux mesures qui, par ellesmêmes, suffisent déjà à réduire sensiblement l'exposition au soleil des élèves.

On constate cependant que les changements de comportement ou les modifications de l'environnement scolaire sont grandement facilités lorsque l'ensemble de la communauté scolaire en comprend la nécessité et lorsqu'il existe des dispositifs permettant de s'assurer de leur efficacité. Grâce à ces changements, les enfants seront moins susceptibles de présenter un cancer de la peau et des lésions oculaires (notamment une cataracte) à l'âge adulte.

## LA PROTECTION SOLAIRE EN MILIEU SCOLAIRE, COMMENT FAIRE ÉVOLUER LES CHOSES

L'OMS, dans un document d'une quinzaine de pages, expose l'importance de la protection solaire dans les écoles et souligne les étapes nécessaires pour mettre en place un programme de protection solaire à l'école. Il attire notamment l'attention sur l'importance d'une approche globale de la protection solaire, basée sur la réalisation d'un programme pédagogique d'enseignement de la protection solaire aux enfants, mais aussi sur la création d'un environnement scolaire adapté, dans le cadre d'une véritable politique adoptée par l'école. La création de zones ombragées au sein de l'établissement fait partie de ces recommandations.

Cette approche environnementale, renforcée dans ce guide de l'OMS est soutenue par la Ligue contre le cancer qui agit également par des actions de sensibilisation auprès des collectivités locales. En effet, consciente que les mesures éducatives seules, basées uniquement sur la responsabilité individuelle, sans mesures législatives associées, n'ont pas d'effet sur la prévalence, elle souhaite responsabiliser les collectivités locales afin de protéger la santé des citoyens.

Il est donc important d'agir également en prenant des mesures collectives pour réduire le risque lié aux UV aux heures les plus ensoleillées. Pour exemple, l'Australie exige 80% d'ombre dans l'aménagement extérieur des groupes scolaires.

L'aménagement de zones ombragées peut être intégré dans un programme environnemental élargi. La Ligue préconise l'installation de structures temporaires et permanentes comme des voiles de protection dans les squares, aires de jeux et cour de récréation, plantation d'arbres et arbustes .....

#### Pour télécharger le document de l'OMS :

https://www.who.int/uv/publications/en/sunprotschoolshmdfrench.pdf?ua=1&ua=1

## LA PROTECTION SOLAIRE: GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR L'ÉCOLE PRIMAIRE

L'OMS a élaboré un module complet de matériels pédagogiques d'enseignement de la protection solaire aux enfants. Ce guide à l'intention des enseignants de l'école primaire offre des éléments de connaissance générale mais également des suggestions et des activités pédagogiques toutes prêtes!

## Pour télécharger le document :

https://www.who.int/uv/publications/en/frenchsunprotprimtchgres.pdf?ua=1&ua=1

## SÉCURITÉ SOLAIRE - PROGRAMME « VIVRE AVEC LE SOLEIL »

Depuis 2005, La Sécurité Solaire mène le programme "Vivre avec le Soleil". Son volet scolaire, développé avec La main à la pâte et les éditions Hatier, permet aux élèves d'école primaire de mener avec leur enseignant une véritable investigation scientifique pour étudier les origines des couleurs de peau, l'atmosphère, les UV et les différents moyens de protection. Les sciences se mettent ici au service de l'éducation à la santé et la citoyenneté.

Pour en savoir davantage sur le programme et télécharger les modules d'activités :

http://www.soleil.info/ecole/

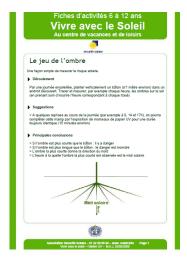
# FICHES D'ACTIVITÉS POUR LES 3-5 ANS AU CENTRE DE VACANCES ET DE LOISIRS

Editées par La Sécurité Solaire, ces fiches sont des outils composés d'animations ludo-éducatives sur le thème du soleil. Ecrites par JC Azorin et P Cesarini, ces fiches comprennent : des jeux (coloriages, portraits, à l'ombre ou au Soleil...), des suggestions d'activités et des conseils...



## Pour télécharger le document :

http://www.soleil.info/assets/files/animation/fiches\_dactivites3-5ans.pdf



## FICHES D'ACTIVITÉS POUR LES 6 ANS ET PLUS « VIVRE AVEC LE SOLEIL » AU CENTRE DE VACANCES ET DE LOISIRS — SÉCURITÉ SOLAIRE

Ces fiches proposent des activités simples et rapides à réaliser avec les enfants :

- Le jeu de l'ombre : une façon simple de mesurer le risque solaire
- Suivez l'index : un jeu d'observation
- Le mot mystère : un mots-croisés sous forme de soleil!
- Rébus : 4 phrases à décrypter

## Pour télécharger le document :

http://www.soleil.info/assets/files/animation/fiches\_dactivites6-12ans.pdf

# LE JEU DU SOLEIL POUR LES 6 ANS ET PLUS — SÉCURITÉ SOLAIRE

Le but est d'arriver le premier à la plage muni de la panoplie complète des moyens de protection (chapeau, parasol, lunettes, t-shirt, crème solaire et eau). Pour gagner chacun de ces moyens de protection, les joueurs doivent tomber sur les cases correspondantes, et pour les plus grands, répondre à une question.



## Pour télécharger la règle du jeu et les cartes Questions :

http://www.soleil.info/assets/files/animation/jeu\_soleil\_2009.pdf



# UNICANCER – ACTIVITÉS LUDIQUES SOLEIL ET PROTECTION SOLAIRE : CARNET DE L'ANIMATEUR

Dans ce petit carnet, vous trouverez des informations sur le soleil et la prévention solaire, des expériences, des activités manuelles, des chansons et des jeux à destination des enfants. Les différentes activités de ce kit s'articulent autour des thèmes suivants : la composition et la mesure du rayonnement solaire, la variation du rayonnement ultraviolet, les effets bénéfiques et néfastes des UV et les moyens de s'en protéger. À la fin de chaque activité un

petit encart orange rappelle le message clé à faire passer aux enfants.

#### Pour télécharger le carnet de l'animateur :

https://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/carnetdelanimateur\_2019\_v1.pdf

## POUR ALLER PLUS LOIN

# LIGUE CONTRE LE CANCER – FICHE DE PRÉSENTATION DES ESPACES OMBRAGÉS

S'il est difficile d'agir sur les comportements individuels, il faut prendre des mesures collectives visant à réduire le risque lié aux UV, notamment aux heures les plus ensoleillées, en complément d'actions éducatives.

La création de zones ombragées (par extension des bâtiments ou utilisation de la végétation), dans les lieux accueillant des enfants (écoles, crèches, terrains de sport ...) et dans tout lieu fortement fréquenté et exposé au soleil, permettrait de réduire considérablement l'exposition aux UV et de diminuer ainsi les risques.



## Pour télécharger la fiche de présentation des espaces ombragés :

inscrivez-vous gratuitement sur l'espace communauté éducative du site Lig'up, puis rendez-vous sur ce lien :

https://lig-up.net/uploads/media/article\_document/0001/02/200807144012-fascicule-espacesombrages.pdf

# SANTÉ PUBLIQUE FRANCE — SITE INTERNET ET DOCUMENTS DE PRÉVENTION DES RISQUES SOLAIRES

Le site internet grand publique « risques solaires : se protéger, c'est protéger sa santé » (<a href="http://www.prevention-soleil.fr/">http://www.prevention-soleil.fr/</a>) est un site de Santé publique France. Il présente des informations de prévention :

- ✓ Comprendre les risques
- ✓ Les gestes simples pour se protéger
- ✓ Le saviez-vous

Il propose également gratuitement en téléchargement:

## LE DÉPLIANT « RISQUES SOLAIRES : CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN PLAISIR »

Ce dépliant de 8 pages présente les gestes essentiels pour se protéger et protéger les enfants des risques solaires. Il permet aussi de comprendre l'origine de ces risques et



leurs conséquences possibles sur la peau et les yeux. Il répond enfin aux idées reçues les plus répandues en la matière.



# L'AFFICHE « RISQUES SOLAIRES : 4 GESTES SIMPLES. A LA MER, EN MONTAGNE, À LA CAMPAGNE ET MÊME EN VILLE, PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL »

Cette affiche présente les 4 gestes simples pour se protéger et protéger les enfants des risques solaires.

## Pour télécharger les documents :

http://www.prevention-soleil.fr/outils-information.php

# INCA - SITE INTERNET, TESTS ET DOCUMENTS D'INFORMATION SUR LES RISQUES SOLAIRES

Le soleil véhicule beaucoup d'images positives. Pourtant, il se montre redoutable quand on en abuse. Les UV absorbés par la peau peuvent provoquer des cancers cutanés, dont le mélanome. Il est donc important de se protéger du soleil, même quand on est mat de peau ou déjà bronzé.



- ✓ Que sont les rayons UV ?
- ✓ Rayons UV et cancers
- ✓ Connaître votre risque au soleil
- ✓ Conseils de prévention
- ✓ Soleil et idées reçues
- ✓ Enfants et prévention solaire



Plusieurs documents sont également téléchargeables, notamment :

- Fiche repère « la prévention primaire en France »
- Fiche repère « Rayonnements ultraviolets et risques de cancers »

## Pour consulter le site et télécharger les documents :

https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Mieux-se-proteger-du-soleil

### Retrouvez également une infographie « Les bons réflexes » :

https://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Exposition-aux-rayonnements-UV/Les-bons-reflexes

## Retrouvez sur la plateforme dédiée « Soleil : mode d'emploi », 2 jeux interactifs :

- Le « Quizz Toast attitude »
- Le test de son risque au soleil :

Rendez-vous sur: http://soleilmodedemploi.e-cancer.fr/

Info + : En juin 2020, l'INCA s'est associé à Grand-mercredi pour concevoir la campagne de prévention « Le soleil dans nos vies », à destination des Grands-parents.

**Pour voir la campagne :** https://www.grand-mercredi.com/le-soleil-dans-nos-vies/

# OMS- GUIDE PRATIQUE: L'INDICE UNIVERSEL DE RAYONNEMENT UV SOLAIRE

L'indice universel de rayonnement UV solaire décrit dans ce document est une mesure simple de l'intensité du rayonnement UV à la surface de la terre et un indicateur du potentiel de lésion cutanée. C'est un moyen important pour sensibiliser le public et alerter les gens de la nécessité d'adopter des mesures de protection lorsqu'ils sont exposés aux UV.

Il a été mis au point dans le cadre d'un effort international de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), en collaboration avec le Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE), l'Organisation météorologique mondiale (OMM), la Commission internationale de Protection contre le Rayonnement non ionisant et l'Office fédéral de Radionratection allemand (Bundesamt für Strahlens)

ionisant et l'Office fédéral de Radioprotection allemand (Bundesamt für Strahlenschutz, BfS).

Ce manuel pratique peut servir de point de départ à l'élaboration et à la mise en œuvre d'une stratégie de santé publique intégrée de protection solaire et de prévention des cancers cutanés.

## Pour télécharger le document :

http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/924259007X.pdf

## MÉTÉO FRANCE - CARTE DE FRANCE DES INDICES UV

Le site internet de Météo France présente les prévisions météo des jours à venir, mais également l'indice UV pour la semaine. Le site offre la possibilité de localiser l'indice sur la ville où se trouve l'établissement où l'on enseigne. Il permet également de faire des comparaisons en fonction des localisations, pour voir les variations dans le temps et les déplacements, et ainsi adapter les protections en fonction.

La ligue contre le cancer recommande d'utiliser ces indices, en lecture de « tendance ». En effet, selon l'heure, le niveau d'ensoleillement, ou encore l'activité réalisée, l'indice UV peut varier au cours d'une même journée.

# METEO FRANCE | Meteo | Meteo

L'INDICE UNIVERSE

DE RAYONNEMENT

(0)

A

#### Pour en savoir davantage:

http://france.meteofrance.com/france/meteo?99086.path=previsionsuv

# ANSM - DU BON USAGE DES PRODUITS DE PROTECTION SOLAIRE (MESSAGES CLÉS)

Ce document permet de comprendre :

- ✓ Ce qu'est un produit de protection solaire
- ✓ Quelle catégorie de produit de protection solaire choisir
- ✓ Quelle forme de produit de protection solaire choisir
- ✓ Comment bien utiliser son produit de protection solaire pour une meilleur efficacité
- ✓ Les bons réflexes à adopter car un produit de protection solaire n'assure pas une protection solaire à 100%
- ✓ Quoi faire en cas d'effets indésirables

## Pour télécharger le document :

https://www.ansm.sante.fr/var/ansm\_site/storage/original/application/741fd6ae1f54ef8b33eab44193b193ad.pdf

18

# HCSP – AVIS COMPLÉMENTAIRE RELATIF AUX RECOMMANDATIONS SANITAIRES ASSOCIÉES AUX INDEX UV

Pour prévenir les effets nocifs des rayonnements solaires sur la santé, en particulier les mélanomes, le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) émet des recommandations sur le risque solaire. Cet avis propose des mesures de prévention pour la population générale.

Selon cet avis, les index UV, publiés sur les sites météo, doivent permettre d'adapter la protection : plus cet index est élevé, plus les mesures de protection doivent être importantes. Quatre catégories d'index UV (1 et 2; 3 à 7; 8 à 10; 11 et +) sont retenues. Elles couvrent l'ensemble des situations d'exposition des populations en métropole et en outre-mer et elles correspondent à des niveaux de risque et de protection différents.

Le HCSP formule des messages de protection pour chaque catégorie d'index UV. En premier doivent figurer les heures d'exposition au soleil à éviter et en deuxième l'utilisation de vêtements longs puis les autres protections.

La préconisation des crèmes de protection solaire, dont l'utilisation inappropriée pourrait conduire à d'autres problèmes (faux sentiment de sécurité, pollution des eaux, exposition à des nanoparticules), devrait apparaître en dernier, en complément des autres mesures de protection.

#### Pour accéder à l'avis initial du 2 mai 2019 :

https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=723

Le Haut Conseil de la santé publique complète par cet avis ses recommandations du 2 mai 2019 concernant les index UV.

Dans ce complément d'avis le HCSP recommande de changer la représentation du bronzage et valoriser l'ombre, notamment dans les communications institutionnelles.

Il recommande de ne pas exposer au soleil les bébés de moins d'un an. Les enfants, particulièrement ceux de moins de trois ans, doivent être protégés des rayonnements UV et leur peau exposée le moins possible au soleil. Cela ne doit cependant pas empêcher les activités des enfants en extérieur qui sont nécessaires à la santé, en privilégiant les endroits à l'ombre pour ces activités, ou les heures de moindre ensoleillement.

Il est recommandé aux collectivités territoriales de prévoir des endroits pour protéger les personnes des expositions solaires : arbres, abris bus et pour les écoles préaux couverts, ou a minima avec un coin d'ombre. Pour les travailleurs en extérieur, il est recommandé des mesures collectives et individuelles et l'implication du médecin du travail. Le HCSP recommande, dans le cadre de l'activité sportive, de mobiliser les différents partenaires et professionnels, encadrants, fédérations sportives, de former les enseignants et professionnels et enfin de mettre en place des actions d'information et de prévention.

Pour accéder à l'avis complémentaire du 29 mai 2020 :

https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=887



www.lig-up.net www.ligue-cancer.net