

# Fiche 8 : Le soleil, ami ou ennemi ?

## Hygiène de vie

Activité courte

Activité longue



7 - 10 ans

Renforcer sa conscience de soi  
Développer des relations constructives

### Matériel

- Fiche d'accompagnement
- Annexes

### Introduction :

Cette activité permettra de connaître les bienfaits du soleil, ses risques pour la santé mais aussi les moyens de s'en protéger

### Objectifs :

- Connaître le rôle du soleil
- Comprendre les bienfaits et risques pour la santé
- Identifier les différents moyens de s'en protéger

### Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Quiz
- Cas pratique

### Déroulé de l'animation :

#### 20 min Temps 1 : Comprendre le soleil

L'animateur propose le visionnage de la vidéo "1 jour 1 actu - C'est quoi le soleil" , et distribue le quiz aux participants (Annexe 8.1) auquel ils peuvent répondre en binôme. Le partage des réponses se fait à l'oral avec l'ensemble des participants (réponses en annexe 8.2).

#### 20 min Temps 2 : Risques et protections

L'ensemble des participants répond à l'oral aux trois questions proposées (Annexe 8.3). L'animateur note les idées émises et les catégorise. Il termine en apportant les connaissances aux participants sur la thématique grâce à la fiche d'accompagnement.

#### 20 min Temps 3 (Bonus) : Mise en situation face au soleil

Par petit groupe (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe) et à partir des situations décrites dans les fiches (Annexes 8.4), les participants expliquent si Léo et Myriam sont bien protégés du soleil, en fonction : du lieu (plage, montagne, piscine etc.), de la saison, de l'heure et des moyens de protections dont ils disposent.



### Pour aller plus loin :

- Vivre avec le soleil : 100 questions-réponses
- Vivre avec le soleil : Cycle 1, 2 et 3 - Guide de l'enseignant
- Le jeu du soleil

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Fiche d'accompagnement : Le soleil, ami ou ennemi ?

## Lexique et idées reçues

**Rayons du soleil** : il y a différents types de rayons solaires. **La lumière visible** est un rayonnement électromagnétique visible pour l'oeil humain, et qui joue un rôle dans la photosynthèse des végétaux. **Les rayons ultraviolets (UV) A, B et C** : classés dans l'ordre croissant de dangerosité, ils sont responsables des coups de soleil et du bronzage. **L'infrarouge (IR)** : transporte la chaleur. **Les rayons cosmiques X et gamma** : ils sont stoppés par la couche d'ozone.

**Réaction allergique** : l'allergie au soleil est une réaction du système immunitaire suite à une exposition de la peau aux rayons UV du soleil.

**Coups de soleil** : brûlure plus ou moins grave de la peau ou des yeux (ophtalmie) survenant après une exposition aux rayons UVB du soleil.

**Insolation** : coup de chaleur dû à une exposition trop longue au soleil : mal de tête, fièvre, soif, déshydratation, fatigue.

**Vitamine D** : la vitamine D est synthétisée par l'organisme lorsque la peau est exposée au rayonnement ultraviolet du soleil. Cette vitamine D favorise l'absorption du calcium pour des os solides !

**Réverbération** : réfléchissement des rayons solaires. L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de rayonnements UV que la neige fraîche.

**Bronzage** : le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Mais cette barrière est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Il faut donc se protéger.

**Sensation de chaleur** : le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV. Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent.

**Crèmes solaires** : même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV : l'« écran total » n'existe pas. Son utilisation ne permet pas de s'exposer plus longtemps.

Source : [www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr)

# Fiche d'accompagnement : Le soleil, ami ou ennemi ?

## Les gestes pour se protéger



### Les horaires et la durée d'exposition

En France métropolitaine, les rayons UV du soleil sont très forts de mai à août. L'intensité des UV est aussi liée aux horaires d'exposition. Elle est la plus élevée deux heures avant et après le midi solaire, soit 14h en été. Pour limiter les risques, il est donc recommandé de ne pas s'exposer entre 12h et 16h.



### Se couvrir et rechercher l'ombre

Les essentiels pour se protéger : un t-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil. Les endroits ombragés pour les activités extérieures sont à privilégier.



### Boire de l'eau

Il est important de compenser les pertes en eau dues à la chaleur pour éviter tout risque de déshydratation.



### L'âge

La peau et les yeux des enfants et des adolescents sont plus fragiles aux rayons du soleil. Plus l'âge est faible, plus la protection doit être importante.



### Une crème solaire adaptée

La crème solaire est une protection supplémentaire et indispensable contre les rayons du soleil. Elle doit être appliquée soigneusement et renouvelée toutes les deux heures. Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.

# Annexe 8.1 : Quiz pour comprendre le soleil

## Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.

- |                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| Rayons UltraViolets (UV) | • | • | Invisibles, produisent de la chaleur  |
| Rayons InfraRouges (IR)  | • | • | Visibles, ils permettent de voir le monde qui nous entoure                                |
| Rayons Lumineux          | • | • | Invisibles, les plus dangereux, ils pénètrent dans la peau et causent les coups de soleil |

## Entoure la bonne réponse

Quel astre est le soleil ?

Une météorite - Une étoile - Une planète

Quelle est la distance entre la terre et le soleil ?

100 000 km - 15 millions de km - 150 millions de km

Quel est le diamètre du soleil ?

1 400 000 km - 1 000 000 km - 500 000 km

Quelle est la température à la surface du soleil ?

100 °C - 2500 °C - 5500 °C

Quelle est la température au centre du soleil ?

30 millions °C - 15 millions °C - 5 millions °C

Le soleil émet différents rayons. A ton avis, quels sont leurs effets ? Relie chaque rayon avec son effet.

- |                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| Rayons UltraViolets (UV) | • | • | Invisibles, produisent de la chaleur  |
| Rayons InfraRouges (IR)  | • | • | Visibles, ils permettent de voir le monde qui nous entoure                                |
| Rayons Lumineux          | • | • | Invisibles, les plus dangereux, ils pénètrent dans la peau et causent les coups de soleil |

## Annexe 8.3 : Support brainstorming

Pourquoi doit-on se protéger du soleil ?

### Risques/Dangers

**Coup de soleil (peau, yeux) :** douleur peau/yeux, rougeurs, cloques, brûlures, chaleur.

**Insolation - Coup de chaleur :** mal de tête, fièvre, soif, déshydratation, fatigue

**Maladies :** problème de peau, de vue, cancers, etc.

**Vieillessement peau :** rides, taches

**Réaction allergique :** boutons, démangeaisons, se gratter

Quels sont les risques et bienfaits du soleil ?

### Bienfaits

**Os solides :** vitamine D, calcium

**Moral :** humeur, lumière, beau temps

**Système immunitaire :** protection des maladies

**Rythme :** sommeil, cycle

**Biodiversité :** essentiel à la vie sur terre

**Bien-être :** sensation, chaleur

(...)

Comment peut-on se protéger du soleil ?

### Moyens de protection

**Ombre :** parasol, arbre, intérieur

**Sortir couvert :** vêtements, chapeau/casquette

**Protection des yeux :** lunettes

**Heures d'exposition :** éviter 12h-16h en France en été

**Durée d'exposition :** le moins longtemps possible

**Crème solaire**

**Eau :** transpiration, éviter la déshydratation

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe 8.4 : Mises en situation (explications)

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

## Comment compléter les fiches : voici des indices pour t'aider

Vérifie la saison.

Vérifie le moment de la journée où les enfants sortent.

15 : 00

28 °

Vérifie la température extérieure.

C'est l'été. Léo et Myriam vont au parc.  
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?  
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

Que leur conseillerais-tu ?

Lis le texte et répond à la question.

FRAPS  
Promotion Santé  
Centre-Val de Loire

Ce qui peut m'aider à me protéger du soleil :



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

1



15 : 00



C'est l'été. Léo et Myriam vont au parc.

Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

2



16 : 00



C'est l'été. Léo et Myriam vont à la plage.

Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

Moi, l'hygiène de vie et les autres

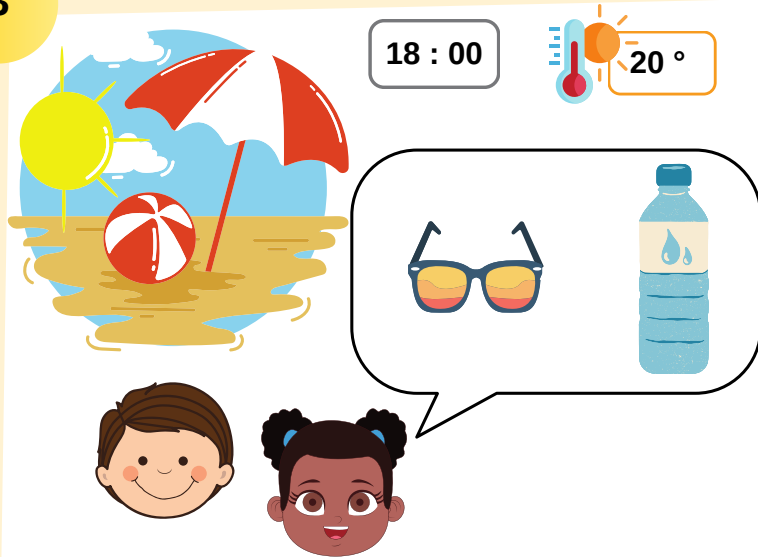
Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

## Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

3



C'est l'été. Léo et Myriam vont à la plage.  
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?  
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

4



C'est l'hiver. Léo et Myriam sont à la montagne.  
Il fait très beau, ils vont faire de la luge.  
Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?  
Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

## Annexe 8.4 : Mises en situation

Léo et Myriam ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

5



14 : 30



C'est le printemps. Léo et Myriam vont rejoindre leurs amis pour jouer au ballon. Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

.....

.....

6



15:00



C'est l'été. Léo et Myriam veulent faire du vélo. Ont-ils pensé à tout pour se protéger du soleil ?

Si tu penses qu'il leur manque quelque chose, écris-le ici :

.....

Que leur conseillerais-tu ?

.....

.....