

Vivre sous le soleil

Matériel éducatif
pour l'école primaire
1re, 2e et 3e année



Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association



Société
canadienne
du cancer Canadian
Cancer
Society



Vivre sous le soleil

Matériel éducatif pour l'école primaire — 1^{re}, 2^e et 3^e année

Table des matières

Transmettre aux enfants l'importance de bien protéger leur peau ainsi que les moyens de le faire est vital. En apprenant à se protéger contre les effets du soleil, les élèves de 1^{re}, 2^e, et 3^e année pourront prévenir le cancer de la peau.

Ce matériel éducatif en 3 leçons propose une variété d'activités qui vous permettront d'adapter le programme aux différents groupes d'âge selon le temps dont vous disposez. Les activités proposées peuvent être intégrées au français oral, aux mathématiques, aux sciences ou aux arts. Nous vous conseillons d'entreprendre ces activités au printemps juste avant les grandes vacances ou les activités en plein air.

Il est probable que vous ayez dans votre classe des enfants de type de peau différent. Ceux qui ont le teint clair sont plus vulnérables aux effets nocifs du soleil. L'information contenue dans ce guide leur sera d'une grande utilité, ce qui n'empêchera pas les autres d'en profiter tout autant car aucun type de peau n'est à l'abri des dommages causés par l'exposition au soleil.

Ce guide évite intentionnellement d'aborder la question du cancer de la peau pour plutôt mettre l'accent sur les modes de vie sains. Les enseignants intéressés par le sujet peuvent obtenir du matériel

Information générale à l'usage des enseignants.....	2
Leçon 1 : Qu'est-ce que la peau?	6
description d'un organe fragile	
Leçon 2 : Le soleil, ami et ennemi.....	8
l'exploration des effets positifs et négatifs du soleil sur la peau	
Leçon 3: Protection de la peau	11
le slogan « Flip! Flap! Flop! »	
résume de façon amusante les moyens de se protéger du soleil :	
Flip! une chemise sur le dos	
Flap! un chapeau sur le coco	
Flop! une petite crème sur le peau	
Ressources.....	17
Remerciements.....	19

pédagogique et des renseignements supplémentaires en s'adressant au bureau de la Société canadienne du cancer de leur localité, ou encore, en appelant sans frais le Service d'information sur le cancer, au 1 888 939-3333 ou l'Association canadienne de dermatologie, au 1 800 267-DERM. Vous trouverez les coordonnées des bureaux divisionnaires de la Société à la page des ressources, à la fin de cette brochure.

Information générale à l'usage des enseignants

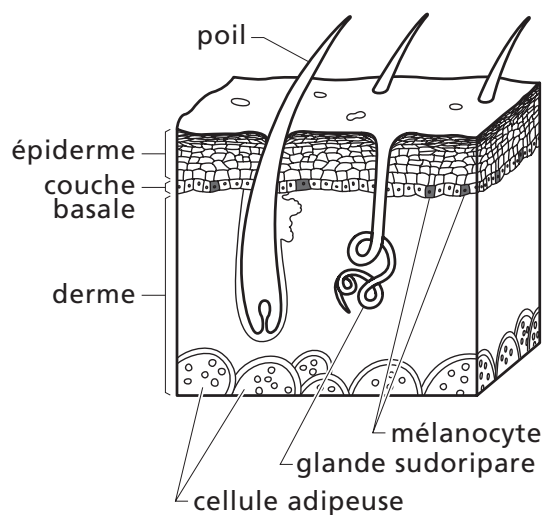
Saviez-vous que...?

La peau est le plus grand organe du corps

L'*épiderme* est la partie externe de la peau. Les cellules de l'épiderme peuvent être endommagées par les rayons ultraviolets du soleil et devenir cancéreuses. Le cas échéant, elles réagissent de façon désordonnée en produisant des rugosités ou des excroissances tumorales nommées épithéliome basocellulaire ou carcinome spino-cellulaire.

Les cellules de l'épiderme appelées *mélanocytes* produisent les pigments qui donnent à la peau sa couleur. Les mélanocytes sont également vulnérables aux rayons ultraviolets et, une fois atteints, dégénèrent en mélanome, le cancer de la peau le plus dangereux.

Le *derme* est la partie interne qui sert de support physique et nutritif. À long terme, l'exposition aux rayons ultraviolets engendre une destruction du collagène ou des fibres élastiques du derme, provoquant un épaissement de la peau et des rides.



Saviez-vous que...?

Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus fréquente

Chaque année, environ 60 000 Canadiens développent un cancer de la peau. Heureusement, la plupart de ces cancers sont guérissables s'ils sont dépistés à temps. Bien que la plupart des cancers de la peau ne soient pas fatals, la destruction tissulaire qui en résulte peut laisser des séquelles importantes. Il est important de protéger sa peau et de voir un médecin dès l'apparition de lésions suspectes.

Type de cancer cutané	Fréquence nombre de cas	Mortalité nombre de décès
Épithéliome basocellulaire	Élevée	Peu élevée
Carcinome spino-cellulaire	↑	↓
Mélanome	Peu élevée	Élevée

Saviez-vous que...?

Il est possible de repérer les gens susceptibles de développer un cancer de la peau

Deux facteurs indiquent la susceptibilité d'un individu à développer un cancer de la peau : la couleur de sa peau et sa facilité à prendre des coups de soleil. Plus la peau est pâle, plus le risque de subir les dommages qu'entraîne l'exposition au soleil, y compris le cancer de la peau, est grand.

Les dermatologues évaluent, pour une personne, le risque de cancer de la peau au moyen d'une simple question sur sa réaction aux rayons du soleil (voir le tableau).

Quand vient l'été, quelle est la réaction de votre peau après les 30 premières minutes d'exposition au soleil?

Type de sensibilité au soleil

Type de peau	Réaction	Risque de cancer
I	Brûle toujours, ne bronze pas	Élevé
II	Brûle toujours, bronze légèrement	↑
III	Brûle parfois, bronze facilement	
IV	Ne brûle jamais, bronze toujours	Faible

Source: L'Association canadienne de dermatologie

Saviez-vous que...?

Le nombre de cas de cancer de la peau augmente

La principale cause du cancer de la peau est une exposition répétée au soleil. Les gens qui passent beaucoup de temps à l'extérieur, surtout s'ils ont un teint pâle, sont les premiers sujets à risque. La popularité des vacances hivernales vers des destinations soleil et la mode du bronzage accentuent le problème. Selon certains chercheurs, l'amincissement de la couche d'ozone, en accroissant la pénétration des rayons ultraviolets vers la terre, favorise l'augmentation du nombre de cas de cancer de la peau.

La réflexion du soleil sur des étendues d'eau, de neige ou de béton accentue la capacité des rayons solaires de brûler et de vieillir la peau. Plus le soleil est près, plus ses rayons sont puissants : par exem-

ple, à haute altitude près de l'équateur, et pendant l'été, surtout entre 11h et 16 h.

Ne vous laissez pas duper... une mince couche nuageuse ou l'eau ne bloquent pas les rayons ultraviolets.

Les rayons ultraviolets du soleil

Type	Caractéristiques
UVA	Ondes longues Salon de bronzage Vieillessement (cause le cancer de la peau)
UVB	Ondes moyennes Coup de soleil Cause le cancer de la peau
UVC	N'atteint pas la terre

Saviez-vous que...?

La terre possède son propre écran solaire

Mince couche de gaz qui entoure la Terre, la couche d'ozone est un écran solaire qui filtre la majeure partie des rayons ultraviolets (UV) nocifs du soleil. Ces dernières années, la concentration d'ozone de cette couche a diminué. Les chlorofluorocarbures (CFC), autrefois présents dans les bombes aérosols, dans les emballages de mousse et encore utilisés dans les systèmes de réfrigération et de climatisation, contribuent, avec d'autres produits chimiques, à épuiser lentement la couche d'ozone. Même si une entente internationale a permis de réduire l'usage des CFC, ceux qui ont déjà été libérés dans l'atmosphère y subsisteront longtemps, continuant d'attaquer la couche d'ozone. En principe, quand les polluants destructeurs d'ozone seront tout à fait éliminés, la couche d'ozone devrait revenir à la normale, mais en attendant qu'elle se reconstitue, une plus grande proportion des rayons ultraviolets atteindront la Terre.

Les rayons UV sont invisibles, cependant on peut observer leurs effets dans les coups de soleil, le bronzage et le vieillissement prématuré de la peau. En outre, ils peuvent provoquer le cancer de la peau et les cataractes. Plus nous sommes exposés aux UV, plus nous risquons d'en subir les effets.

Environnement Canada intègre au bulletin météorologique quotidien des renseignements sur les UV. Plus l'indice est élevé, plus vite on attrape un coup de soleil et plus on risque d'endommager ses yeux ou sa peau non protégée.

Indice UV	Risque
11 +	Extrême
8 - 10	Très élevé
6 - 7	Élevé
3 - 5	Modéré
0 - 2	Bas

Source : Environnement Canada

Saviez-vous que...?

Il est possible de prévenir le cancer de la peau

Le risque de cancer de la peau est plus grand chez les individus qui ont eu un coup de soleil sévère (avec cloques) étant jeunes. Bien qu'il soit rare de voir des enfants atteints d'un cancer de la peau, c'est durant l'enfance et l'adolescence qu'il faut se protéger contre le soleil si l'on veut diminuer ce risque une fois l'âge adulte atteint. Les dommages que causent les coups de soleil ne disparaissent pas. Au contraire, ils s'accumulent avec la répétition des coups de soleil. Vous devez vous protéger en érigeant une barrière entre vous et le soleil :

Flip! — Une chemise sur le dos. Se vêtir est la façon la plus simple de protéger sa peau. Plus le tissu est serré et de couleur foncée, plus efficace est la protection.

Flap! — Un chapeau sur le coco. Se coiffer d'un chapeau à large rebord est ce qu'il y a de mieux pour s'assurer que le visage, les oreilles et le cou sont protégés.

Flop! — Une petite crème sur la peau. Choisir un écran solaire résistant à l'eau et dont le facteur de protection (FPS) équivaut à 15 et plus est ce qu'il y a de plus sage. Rappelez-vous qu'il faut choisir une crème solaire qui protège à la fois contre les UVA et les UVB.

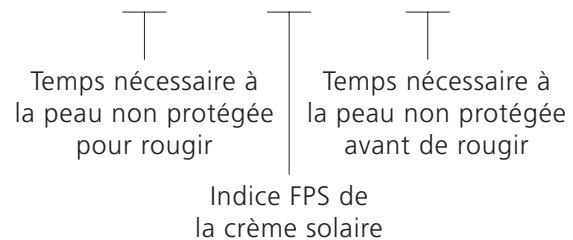
L'Association canadienne de dermatologie n'appose son logo que sur les écrans solaires qui protègent contre les rayons UVA et UVB et qui affichent un facteur de 15 et plus.



Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association

Facteur de protection solaire (FPS):

Sans protection x FPS = Avec protection



Exemple:

**10 minutes sans protection X FPS 15
= 150 minutes avec protection**

Message:

Le bureau de la Société canadienne du cancer de votre localité, le Service d'information sur le cancer ou l'Association canadienne de dermatologie peuvent vous fournir plus de renseignements sur le cancer de la peau (brochures, films vidéo, etc.) et sur la façon de s'en protéger.



Leçon 1 : Qu'est-ce que la peau?

Les objectifs

Cette leçon vise à amener les élèves à décrire la peau et à comprendre pourquoi il est important de la protéger.

Fonctionnement

Les élèves vont émettre des observations personnelles. Pour les guider, un poème leur est proposé. Discuter de l'importance de protéger la peau et des moyens pour le faire.

Activités

1. Introduction — Lire le poème (*page suivante*).

2. Activité : l'apparence — Avec une loupe, les élèves regardent leur peau et décrivent ce qu'ils voient (*exemple: poils, taches de rousseur, couleur, etc.*).

La couleur de la peau détermine nos chances d'attraper un coup de soleil. Les deux prochaines leçons expliquent pourquoi il faut se protéger.

3. Activité : la protection — Qu'arriverait-il si on n'avait pas de peau? La peau protège tous les organes internes mais elle a aussi besoin d'être protégée. Demandez aux élèves comment la peau peut être endommagée? (*Coupure, éraflure, brûlure, etc.*)

Pourquoi les humains portent-ils des vêtements? (*Pour se protéger des intempéries, du soleil, mais aussi par pudeur.*) Comparez des photos de gens qui habitent divers climats et voyez la différence de vêtements qu'ils utilisent contre le froid et contre la chaleur.

Activités supplémentaires : leçon 1

1. Au moyen de pâte à modeler ou d'encre, demandez aux élèves de prendre leurs empreintes et de les observer.

2. Comparez d'autres textures de peau à celle des humains (*animaux, oiseaux, poissons, fruits, fourrure, plumes, etc.*). Vous remarquerez que ces revêtements (*plumes, fourrure, etc.*) protègent la peau des animaux.

3. Boîte mystère: remplissez une boîte d'objets disparates ayant une peau ou des fibres synthétiques (*fourrure de lapin, cuir, peau de serpent, toison de mouton, tapis tissé d'acrylique ou de corde, laine d'acier, bois compressé, etc.*). Demandez aux élèves de toucher un objet contenu dans la boîte et de le décrire sans le regarder.

4. Demandez à vos élèves de composer leur propre poème sur la peau, ou de rédiger une composition décrivant un expérience où leur peau a été endommagée (*par exemple, coup de soleil, coupures*).

La PEAU

Moi j'ai de la peau de bas en haut
J'en ai sur le ventre, j'en ai sur le dos.
Comme une pelure, comme un habit
Elle me garde bien à l'abri.

La peau, c'est mou, c'est élastique
Des fois c'est doux, des fois ça pique.
Quand ça se salit, ça se nettoie bien
Dans le lavabo, la douche, le bain.

La peau, y'en a de toutes les couleurs
Y'en a aussi de toutes les grandeurs
Que tu sois grand ou bien petit
Avec toi, toujours elle grandit.
Ma peau! c'est ma meilleure amie
On est ensemble pour toute la vie.

Leçon 2 : Le soleil, ami et ennemi

Les objectifs

Cette leçon vise à amener les élèves à comprendre que le soleil est une source de chaleur. Ils devront distinguer les effets négatifs des effets positifs du soleil et savoir reconnaître à quel moment le soleil est le plus intense.

Fonctionnement

Les élèves participent à des expériences qui démontrent la puissance du soleil et à des discussions sur les coups de soleil.

Activités

1. Introduction — Il est possible de montrer que la lumière est une source d'énergie:

a) Faites réchauffer un contenant d'eau en le laissant sous le soleil.

b) Dans une chambre noire, observez l'intensité d'une lampe de poche allumée à travers votre main. Plus vous rapprochez la lampe de votre main et plus la lumière et la chaleur dégagées sont intenses. Il en va de même des effets du soleil quand il se rapproche de la Terre.

c) Les enfants se promènent deux par deux. L'un a les yeux fermés, l'autre lui sert de guide. Ils vont d'abord au soleil puis à l'ombre. Demandez aux enfants s'ils ont senti sur eux une différence de chaleur.

2. Activité : les coups de soleil — Discutez des effets positifs du soleil (*lumière, chaleur, énergie pour les plantes*). Le soleil est bienfaisant mais en trop grande quantité il devient néfaste. Demandez aux enfants s'ils ont déjà eu un coup de soleil? Demandez-leur aussi : « Si vous avez déjà eu un coup de soleil, comment vous êtes-vous sentis après? À quoi ressembliez-vous? Qu'est-il arrivé à votre peau? (*cloques, rougeurs, etc.*) Vous souvenez-vous où cela est arrivé? À la plage? Pendant les vacances? En ski? L'après-midi? »

3. Activité : les ombres — À certaines heures de la journée, la chaleur du soleil est plus forte. Pour sensibiliser les enfants à cette réalité, faites-les sortir deux par deux. L'un se tient au soleil et l'autre dessine l'ombre projetée par le corps. Répétez la sortie le matin, le midi et en fin de journée. Plus l'ombre est courte, plus le soleil est fort : ce n'est pas le moment de rester dehors. Faites apprendre ce petit poème :

*Si ton ombre est petite
Fuis le soleil, cache-toi vite!
Quand ton ombre grandit
Va jouer dehors avec tes amis!*



Activités supplémentaires : leçon 2

1. Demandez aux élèves de placer une feuille de papier journal au soleil et d'en cacher une autre à l'ombre (dans une armoire ou dans une boîte fermée). Demandez-leur d'anticiper ce qui va se produire. Après quelques jours, faites-leur comparer les deux feuilles et aidez-les à décrire leurs observations. (*Le soleil a brûlé le papier.*) Il en est de même pour la peau : elle risque d'être endommagée par une exposition continue au soleil.

2. Mettez un peu de boue au soleil et mettez-en à l'ombre pendant toute une journée et observez les changements à quelques reprises.

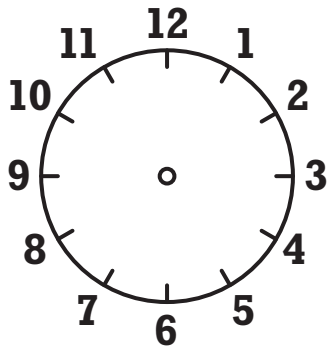
3. Remettez aux élèves une photocopie des horloges imprimées à la page suivante. Inscrivez différentes heures sur les horloges et demandez aux enfants d'identifier celles où ils auront le plus besoin d'une bonne protection solaire (*entre 11 h et 16 h*); ces horloges seront coloriées en rouge. Demandez-leur de colorier en vert les horloges qui indiquent une heure où le risque de prendre un coup de soleil est moins grand.

4. Faites une promenade autour de l'école avec les enfants. Repérez les endroits ombragés. Répétez l'expérience à différentes heures. Notez les endroits où il y a des arbres et, si cela est possible, plantez-en de nouveaux. Faites faire une carte de la cour d'école en demandant aux enfants d'indiquer les endroits ombragés.

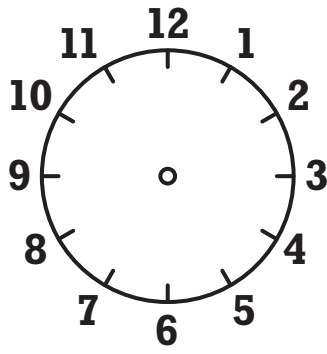
5. Installez une poupée à l'ombre d'un arbre de façon à ce qu'une ou deux heures plus tard, elle se retrouve exposée au soleil (*le soleil en se déplaçant fait bouger les ombres*). Discutez de la position du soleil avant et après l'expérience et de ce qui est arrivé à la poupée et à l'ombre.

6. Réalisez une expérience sur les effets de la chaleur du soleil. Déposez un cube de glace dans un bol que vous exposez au soleil et un autre cube dans un bol placé à l'ombre. Mesurez le temps que prendra chaque cube pour fondre. Trouvez ensemble une explication au fait qu'un cube fonde plus vite que l'autre.

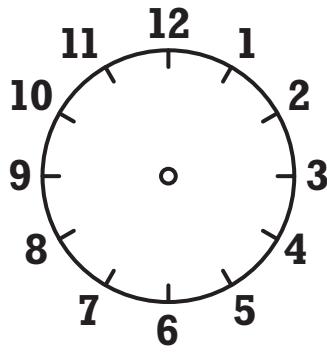
7. Installez un thermomètre au soleil et un autre à l'ombre. Mesurez et notez l'écart de température. Dessinez un tableau ou un graphique qui compare la température au soleil et celle à l'ombre, à différents moments de la journée (*par exemple, le matin, le midi, l'après-midi*).



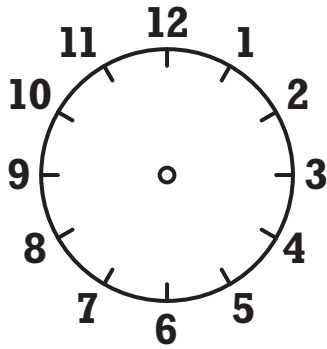
:



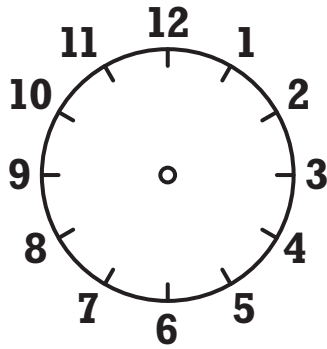
:



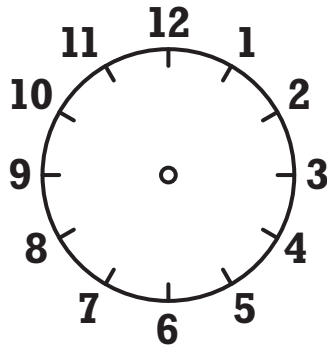
:



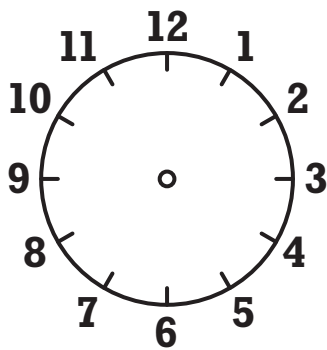
:



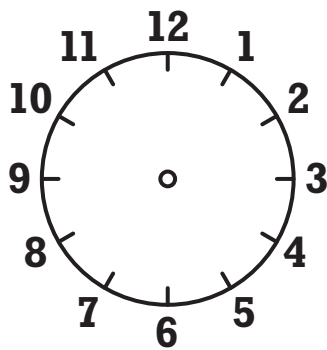
:



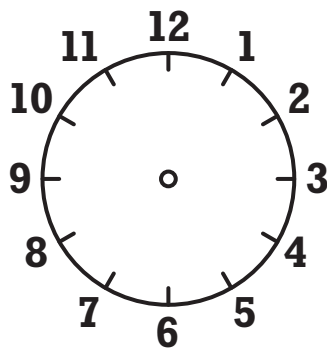
:



:



:



:

Leçon 3 : la protection de la peau

Les objectifs

Les élèves doivent trouver trois moyens de se protéger contre le soleil et expliquer comment ils peuvent appliquer ces méthodes dans leur vie quotidienne.

Fonctionnement

Les élèves apprennent le slogan : Flip! Flap! Flop! et discutent de la façon de se protéger des rayons du soleil. Ils participent à des activités reliées à chacune des étapes du slogan.

Activités

1. Introduction — Présentez le slogan Flip! Flap! Flop! en expliquant chacune des actions à faire pour se protéger du soleil. Demandez aux élèves de compléter le slogan :

Flip!... [une chemise sur le dos]
Flap!... [un chapeau sur le coco]
Flop!... [une petite crème sur la peau]

Avec les élèves, imaginez que vous ayez congé et que vous partiez à la plage par une journée chaude et ensoleillée. Qu'apporteriez-vous? Écrire les réponses des enfants au tableau (*maillot, ballon, bouée, etc.*) N'oubliez pas la chemise, le chapeau et la crème solaire. Encerchez ces derniers articles. Demandez aussi en quelles autres circonstances les enfants doivent se protéger contre le soleil (*pique-nique, ski, baseball, terrain de jeu, etc.*).

Expliquez que plus la peau est claire, plus elle est sensible aux coups de soleil (les teints clairs ont donc besoin de plus de protection) mais que tout le monde doit se protéger des rayons du soleil.

2. Activité : Flip! Flap! Flop! — Utilisez trois grandes feuilles à dessiner. Inscrivez Flip! sur l'une, Flap! sur l'autre et Flop! sur la troisième. Les enfants devront dessiner ou coller (coupures de magazines) des illustrations qui correspondent à chacune des parties du slogan.

3. Activité : Chanson Flip! Flap! Flop! — Apprenez la chanson entraînante Flip! Flap! Flop! (*Vous trouverez les paroles et la musique à la suite de cette leçon.*)

4. Activité : Vêtements — Demandez aux enfants d'apporter des échantillons de tissu de la maison. Observez ensemble ces morceaux de tissu à la lumière du soleil. Lesquels laissent passer le plus de lumière? Faites-leur comprendre que s'ils peuvent voir le soleil à travers le tissu, le soleil peut lui aussi les voir. Plus le tissu est opaque, meilleure est la protection contre le soleil.

5. Activité : Chapeau — Organisez à l'école la journée « Coup de chapeau » (*voir ci-contre la lettre type à envoyer aux parents*). Amenez les enfants dehors et observez l'ombre des chapeaux sur le visage, le nez, les oreilles et le cou.

6. Activité : Crème solaire — Demandez aux enfants d'apporter un tube ou une bouteille de crème solaire. Montrez-leur comment identifier le FPS (facteur de protection solaire). Plus le nombre est élevé, meilleure est la protection. Les enfants ont besoin d'un FPS de 15 et plus.



Activités supplémentaires : leçon 3

1. Dans les magazines, repérez des gens s'activant à l'extérieur. Demandez aux enfants si les personnes photographiées sont bien protégées contre les rayons du soleil. Que proposent-ils pour améliorer cette protection?

2. Les enfants dessinent leur propre contenant de crème solaire, le découpe et forme un casse-tête. Ils placent ensuite les morceaux dans une enveloppe qu'ils échangent avec un autre enfant. Ils font le nouveau casse-tête et le collent sur un carton. Tous ces casse-tête peuvent faire l'objet d'une petite exposition.

3. Les élèves confectionnent de jolis chapeaux pratiques pour se protéger du soleil avec du papier de couleur, du ruban, des guirlandes, etc. Encouragez-les à trouver des moyens pour protéger leur visage, leur nez, leurs oreilles et leur cou.

4. Proposez un collage illustrant les divers « écrans » qui peuvent nous protéger des rayons solaires (*ombrelles, crèmes, vêtements, chapeaux, arbres, feuilles, etc.*).

5. Les élèves dessinent un autoportrait les représentant en activité à l'extérieur, à différents moments de l'année (*voir la page des saisons, à la fin de cette leçon*). Ils doivent bien illustrer leur moyen de protection contre le soleil.

6. Offrez aux enfants des chapeaux et des vêtements qu'ils pourront utiliser pour créer une petite pièce de théâtre.

7. Invitez un représentant de la Société canadienne du cancer ou un dermatologue à venir parler aux enfants des dangers d'une exposition excessive au soleil. Prévoyez une période de questions et de réponses.

Cher parent,

Nous organisons une journée spéciale pour rappeler aux enfants l'importance d'une bonne protection contre le soleil. Une exposition prolongée aux rayons du soleil peut entraîner des brûlures qui risquent plus tard de causer un cancer de la peau.

Sous le thème « Vivre sous le soleil », les élèves ont été initiés au « Flip! Flap! Flop! » (Flip! une chemise sur le dos, Flap! un chapeau sur le coco, Flop! une petite crème sur la peau). Pour illustrer ce slogan de façon amusante, nous organisons la journée « Coup de chapeau ». Vous serait-il possible de trouver un chapeau rigolo pour votre enfant qui participera demain à cette fête?

Nous voulons que les enfants apprennent aussi à comparer les différentes sortes de crème solaire. Permettez à votre enfant d'apporter également un tube ou une bouteille de crème solaire, si vous en avez à la maison. En identifiant correctement votre contenant, il vous sera retourné sans problème.

Nous vous remercions de votre collaboration.

« Chanson Flip! Flap! Flop! »

© 1992

parole: Ron Burkette
musique: Kai Poscente

Rythme funky

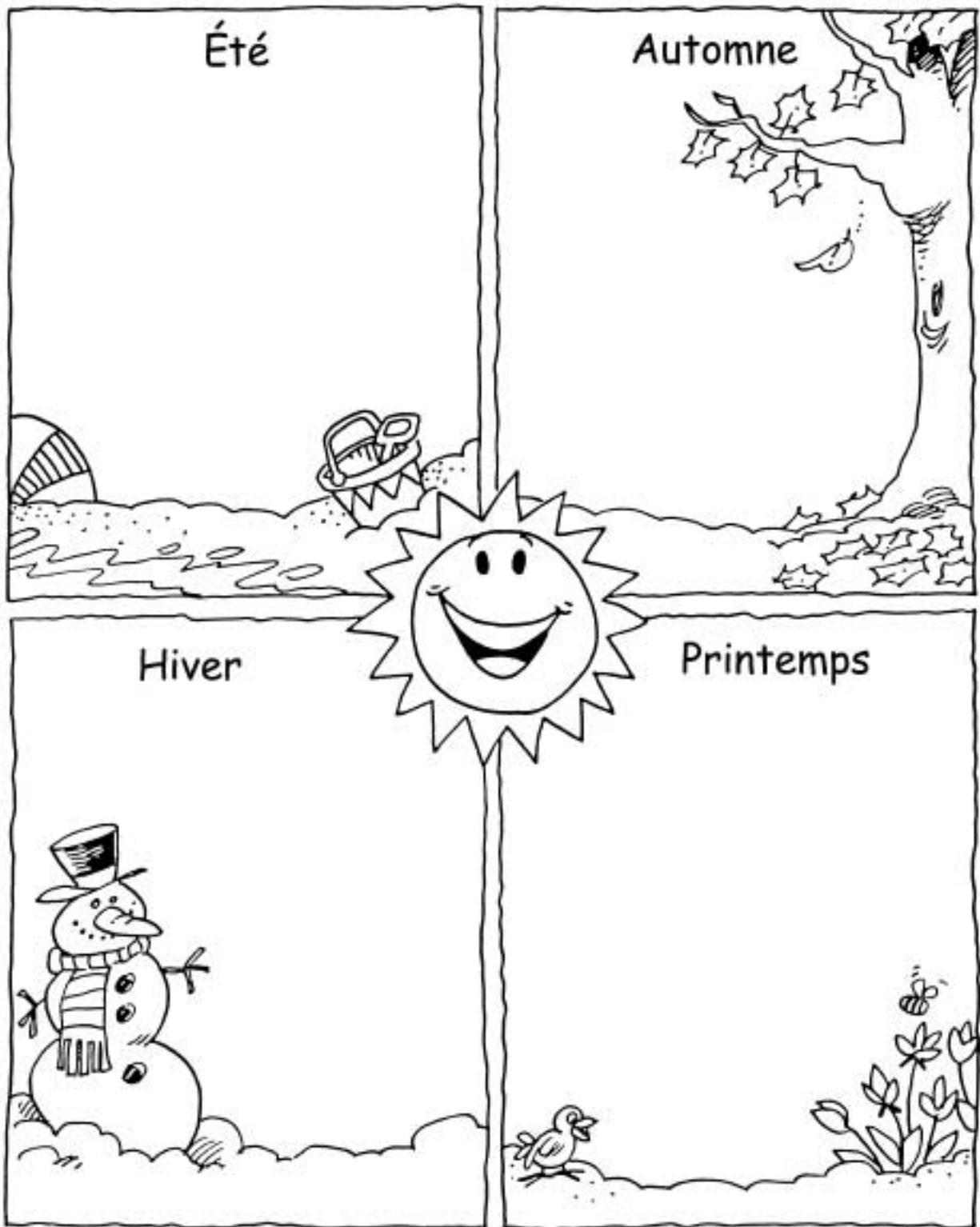
F

Mon nez est une tomate Le
soleil l'a brûlé Vite d'la crème sur mes joues N'oublie pas mesgenoux Mets-
E♭ E F E♭ E F Fm
en par - tout! Et Flip une chemise!
A♭ B♭ C7 E♭ E F
Flap un chapeau! Flop une p'tite crème par - tout sur ma peau.
Fm A♭ B♭ C7
Soleil, ét - é Été, congé Moi, je n'veux pas brûler
C7 C
Alors... Flip une chemise! Flap un chapeau!
C B♭ B C
Flop une p'tite crème pour sau ver ma peau. So -
F
leil, tes rayons faut y faire attention La couche d'o - zone est mince comme un

F E^b E F E^b E F
 bas de ny lon il faut se protég er *Flip! Flap! Flop!* Et
 Fm A^b B^b C⁷
Flip une chemise! *Flap* un chapeau! *Flop* une p'tite crème par-
 E^b E F Fm A^b
 tout sur ma peau. Soleil ét - é Été con gé Moi
 B^b C⁷ C⁷ C
 je n'veux pas brû ler *Alors...* *Flip* une chemise!
 C B^b B C
Flap un chapeau! *Flop* une p'tite crème pour sau ver ma peau.
 C
Flip une chemise! *Flap* un chapeau! *Flop* une p'tite crème pour sau
 E^b E F E^b E F *fine*
 - ver ma peau. *Flip! Flap! Flop!*

Paroles et musique produites par la
 Société canadienne du cancer
 Division de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest

Milestone Musical Services 27 Stradwick Place S.W. Calgary, Alta. T3H 1T3
 téléphone (403) 246-0117



Dessine-toi avec les vêtements qu'il te faut selon les saisons.

Ressources

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer

Division de la Colombie-Britannique et du Yukon

Société canadienne du cancer
565, 10e Avenue Ouest
Vancouver (C.-B.) V5Z 4J4
Téléphone : (604) 872-4400
Télécopieur : (604) 879-4533

Division de l'Alberta et des Territoires du Nord-Ouest

Société canadienne du cancer
2424, 4e rue Sud-ouest, bureau 200
Calgary (Alberta) T2S 2T4
Téléphone : (403) 228-4487
Télécopieur : (403) 228-4506

Division de la Saskatchewan

Société canadienne du cancer
1910, rue McIntyre
Régina (Saskatchewan) S4P 2R3
Téléphone : (306) 757-4260
Télécopieur : (306) 569-2133

Division du Manitoba

Société canadienne du cancer
293, rue Sherbrook
Winnipeg (Manitoba) R3C 2B7
Téléphone : (204) 774-7483
Télécopieur : (204) 774-7500

Division de l'Ontario

Société canadienne du cancer
1639, rue Yonge
Toronto (Ontario) M4T 2W6
Téléphone : (416) 488-5400
Télécopieur : (416) 488-2872

Division du Québec

Société canadienne du cancer
5151, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 4A9
Téléphone : (514) 255-5151
Télécopieur : (514) 255-2808

Division du Nouveau-Brunswick

Société canadienne du cancer
133, rue Prince William
C.P. 2089
Saint-Jean (N.-B.) E2L 3T5
Téléphone : (506) 634-6272
Télécopieur : (506) 634-3808

Division de la Nouvelle-Écosse

Société canadienne du cancer
5826, rue South, bureau 1
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3H 1S6
Téléphone : (902) 423-6183
Télécopieur : (902) 429-6563

Bureaux divisionnaires de la Société canadienne du cancer (*suite*)

Division de l'Île-du-Prince-Édouard
Société canadienne du cancer
1, rue Rochford, bureau 1
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard)
C1A 9L2
Téléphone : (902) 566-4007
Télécopieur : (902) 628-8281

Division de Terre-Neuve et du Labrador
Société canadienne du cancer
1, Place Crosbie
Édifice Crosbie, 2^e étage
Saint-Jean (Terre-Neuve) A1B 3Y8
Téléphone : (709) 753-6520
Télécopieur : (709) 753-9314

Ressources supplémentaires

Environnement Canada
Place Vincent Massey
351, boul. Saint-Joseph
Hull (Québec) K1A 0H3
Téléphone : 1-800-668-6767

Publications Santé Canada
Édifice Brooke Claxton
Parc Tunney
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Téléphone : (613) 954-5995
www.hc-sc.gc.ca/francais

L'Association canadienne de dermatologie
774, promenade Echo
Bureau 521
Ottawa (Ontario) K1S 5N8
Téléphone : 1 800 267-DERM (3376)
Télécopieur : (613) 730-8262
Courriel : contacter.acd@dermatologie.ca

La bibliothèque municipale
Le Centre local de services communautaires (C.L.S.C.)

Remerciements

Vivre sous le soleil a été conçu par des membres de la Société canadienne du cancer et de l'Association canadienne de dermatologie :

Cathy Leinweber,
BA., *présidente du comité*
Kirk Barber, MD FRCP(C)
Judy Birdsell, M.Sc.
Barb Mulvogue
Ellen Murphy, B.Sc.
Eleanor Nielsen, M.Sc.
Monica Schwann, B.A.
Lorraine Sharplin, B.Ed.

Traduction :

Lise Roy
Micheline Gagnon
Julie Powell

Révision et adaptation :

Diane Lamontagne
Suzanne Lemire
(SCC, *division du Québec*)

Grâce à un financement de :

l'Association canadienne de dermatologie (programme d'évaluation des produits solaires) et de l'Association des fabricants d'écrans solaires



Association canadienne de dermatologie
Canadian Dermatology Association

et à

vos dons à la
Société canadienne du cancer



Société canadienne du cancer
Canadian Cancer Society

Nous tenons à remercier :

Le Service d'éducation populaire de la Société canadienne du cancer, division de l'Alberta/Territoires du Nord-Ouest

de même que

l'Anti-Cancer Council of Victoria, Australie et l'American Cancer Society qui sont à l'origine de ce projet.

©1993 *Société canadienne du cancer*
(révisé en 2002)

Règles de bon sens sous le soleil!

Oui, il est possible de pratiquer des activités de plein air en toute sécurité sous le soleil!

Pour réduire les risques de cancer de la peau, la Société canadienne du cancer recommande à tous, petits et grands, de suivre ces quelques règles de bon sens sous le soleil.

1. **Exposez-vous le moins possible au soleil entre 11 h et 16 h.**
2. **Recherchez les endroits ombragés... ou créez-les.**
3. **Flip!** sur le dos des vêtements qui couvrent bras et jambes.
4. **Flap!** sur le coco un chapeau à large bord.
5. **Flop!** sur la peau un écran solaire ayant un FPS de 15 ou plus.
6. **Évitez d'exposer les bébés de moins d'un an aux rayons directs du soleil.**
7. **Les salons de bronzage et les lampes solaires ne sont pas sans danger.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur le cancer
et nos services ou pour faire un don,
composez le 1 888 939-3333.

Cette publication a été réalisée grâce à vos
dons à la Société canadienne du cancer.

Société
canadienne
du cancer



Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

*Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer,
ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.*