

1, 2, 3...

TOUS À L'OMBRE !

**TON CAHIER
D'ACTIVITÉS**
POUR DÉJOUER LES PIÈGES DU SOLEIL !





Chers Grands-Parents, chers Petits-Enfants,

Pour la toute première fois cette année, nous avons décidé de créer un cahier de vacances unique, entièrement dédié à la prévention du risque solaire et des cancers de la peau, avec l'Institut national du cancer.

Une grande première qui a beaucoup de sens pour nous, puisque l'Institut national du cancer et Grand-Mercredi n'ont qu'une seule chose à cœur : prendre soin de vous.

À travers des activités et des petites BD, nous vous invitons à vous amuser, afin de bien avoir en tête tous les bons réflexes pour se prémunir des cancers de la peau.

Sur chaque page, encouragez vos Petits-Enfants à récupérer les chapeaux que nous avons disséminés ça et là. Certains sont à trouver, d'autres sont à gagner, en réussissant les jeux.

Lorsque tous les chapeaux auront été trouvés, rendez-vous à la fin du cahier pour décrocher votre diplôme de Super Protecteur. Le diplôme de celui qui a tout compris aux bonnes règles pour se protéger des rayons du soleil, et dont la mission est de relayer le message auprès des autres !



Bonne chance à toutes les familles !

*Les équipes de l'Institut national
du cancer et Grand-Mercredi*

JE SUIS SÛR QUE JE VAIS GAGNER
MON DIPLOME DE SUPER PROTECTEUR AVANT TOI...
JE SUIS LE PLUS FORT !



AH NON, C'EST MOI QUI VAIS GAGNER...
JE SUIS LA PLUS INTELLIGENTE !



Sommaire

Le départ en vacances	P3
Jour de marché	P4
La journée de vacances idéale	P5
Dernier jour de vacances	P6
Le grand départ	P7
Mon diplôme de Super Protecteur	P8

LE DÉPART en vacances



Le jeu

C'est le grand départ ! Aujourd'hui, tu pars en vacances avec Max, Mina et leur Grand-Mère. Max et Mina doivent faire leur valise : aide-les à retrouver tout ce qu'ils doivent y glisser pour se prémunir du risque solaire !

Les mots peuvent être écrits à l'horizontale, à la verticale, à l'envers !

- CHAPEAU
- LUNETTES
- PARASOL
- VÊTEMENTS
- CRÈME SOLAIRE

V	H	F	A	S	G	J	M	X	A	S	I
C	R	E	M	E	S	O	L	A	I	R	E
D	U	E	V	S	L	G	C	T	V	X	F
O	N	V	E	F	X	C	F	W	P	G	Y
A	Q	E	T	A	M	H	I	V	A	X	F
B	N	V	E	M	T	A	O	N	R	U	J
Q	K	X	M	F	S	P	J	B	A	M	Y
Z	L	G	E	H	C	E	R	Y	S	T	K
T	Z	X	N	R	L	A	H	M	O	J	T
R	U	G	T	E	R	U	C	D	L	Y	F
L	H	F	S	L	U	N	E	T	T	E	S

BONJOUR À TOUS !



JE SUIS LE DOCTEUR GRAIN DE SOLEIL.

Parmi vous, j'ai remarqué que certains s'imaginaient qu'il suffisait de quelques éléments pour se prémunir du risque solaire... Taratata ! Le meilleur moyen de se protéger, c'est de ne pas s'exposer !

ALORS, CET ÉTÉ, TOUT LE MONDE À L'OMBRE !

MAIS POURQUOI ?



Tout simplement parce que les rayons UV sont très puissants ! Le mieux est donc de rester à l'ombre ! Et, si ce n'est pas possible, il faut s'équiper pour s'en protéger le plus possible avec :

DES VÊTEMENTS COUVRANTS ET SI POSSIBLE ANTI-UV,
UN CHAPEAU À BORDS LARGES,
UNE PAIRE DE LUNETTES AVEC FILTRE ANTI-UV
(NORME CE, CATÉGORIE 3 OU 4)
ET UNE MONTURE ENVELOPPANTE...

En complément, sur les parties découvertes (comme les mains, par exemple), il faudra mettre de la crème solaire indice 50 anti UVB et anti UVA et renouveler son application très régulièrement, toutes les 2 heures maximum.



LE QUIZ DU SUPER PROTECTEUR

RÉPOND À CETTE QUESTION
POUR GAGNER TON CHAPEAU :

Quelle est la meilleure protection contre le risque solaire ?

- A - La crème solaire
- B - Les vêtements
- C - L'ombre

Réponse c, bien sûr ! Mais cela ne dispense pas de mettre des lunettes de soleil pour avoir la classe (et pour se protéger de la réverbération) !

DIS-DONC, MAMITA, QU'EST-CE QUE TU FABRIQUES ?
VA TOUT DE SUITE TE METTRE À L'OMBRE, NON MAIS !
JE NE VEUX PAS TE VOIR ASSISE AU SOLEIL !



C'EST QUOI LES RAYONS UV ? Rendez-vous à la page d'après pour tout comprendre !

JOUR DE MARCHÉ

jour de fête !

Le jeu

Ce matin, Max et Mina doivent se rendre au marché avec leur Grand-Mère. Aide-les à trouver le chemin pour aller jusqu'à la Grand Place en passant par les Chapeaux de Super Protecteur.



On appelle ultraviolets (UV) les rayonnements électromagnétiques émis par le soleil. On en distingue deux types : les UVA, responsables du vieillissement de la peau, et les UVB, mille fois plus puissants, qui provoquent des coups de soleil.

Pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil, on parle d'un indice UV. Plus il est élevé, plus il est important de se protéger du soleil, même s'il y a des nuages ou du brouillard, car les nuages n'arrêtent pas les UV.

Il existe 6 phototypes (types de peau). Plus ta peau est claire, plus tu risques d'attraper un coup de soleil et, donc, plus tu dois te protéger. Mais même si tu as une peau mate ou noire, il faut te protéger du risque solaire !

+ de 80 % des cancers de la peau sont dus à une exposition excessive au soleil. Les UV peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.

AU SECOURS, JE VAIS ATTRAPER DES COUPS DE SOLEIL AVEC TA JUPE ULTRA VIOLETTE !

MAIS NON, AUCUN RISQUE, MA CHÉRIE ! MA JUPE N'ÉMET PAS DE RAYONNEMENTS ULTRAVIOLETS...

DOCTEUR GRAIN DE SOLEIL, J'AI TRÈS PEUR DES CANCERS...

Max, même si l'on entend souvent parler du cancer et que cette maladie peut faire peur, aujourd'hui, grâce à la médecine, on la soigne de mieux en mieux et on en guérit de plus en plus.

S'il est difficile de savoir pourquoi un cancer arrive, **ON SAIT DÉSORMAIS QUE CERTAINS COMPORTEMENTS PEUVENT AUGMENTER LES RISQUES DE DÉVELOPPER LA MALADIE.**

C'est une bonne nouvelle, car cela signifie qu'en prenant de bonnes habitudes, on peut se protéger et rester en bonne santé ! C'est d'ailleurs ce que nous apprenons ensemble dans ce cahier d'activités !

LE QUIZ DU SUPER PROTECTEUR

RÉPOND À CETTE QUESTION POUR GAGNER TON CHAPEAU :

Quels rayons peuvent causer des cancers de la peau ?

A - Les rayons UVA
B - Les rayons UVB
C - Les deux !

Réponse c :)

COMMENT LIMITER LES RISQUES SOLAIRES ? Rendez-vous à la page d'après pour tout découvrir !



LA JOURNÉE DE VACANCES

idéale

Le jeu

Ce matin, Mamita l'a promis : Max et Mina peuvent choisir eux-mêmes le programme de la journée. Ils ont beaucoup d'idées mais Mamita doit s'assurer qu'ils ne seront pas exposés au soleil entre 12h et 16h, car ce sont les heures où les UV sont les plus forts. Aide Mamita à remettre en ordre les activités de la journée sur la ligne de temps en reliant le moment de la journée à l'activité adaptée.

TÔT
LE MATIN

DANS
LA MATINÉE

DÉBUT
D'APRÈS-MIDI

APRÈS-
MIDI

FIN
D'APRÈS-MIDI

EN
SOIRÉE



1



Temps calme dans la maison : lecture pour les enfants et sieste pour Mamita

2



Jeu de société à l'ombre et au frais



4

Visite dans le champ du fermier voisin



3

Atelier hercier dans ta chambre

5



Séance de cerf-volant dans le jardin

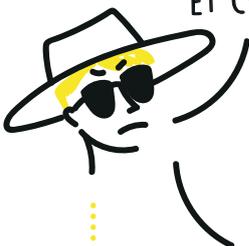
6



Grande promenade dans le bois à côté de la maison et glanage de petits trésors pour fabriquer un herbier



MAIS MOI JE VOULAIS ALLER FAIRE DU CERF-VOLANT APRÈS LE DÉJEUNER, PARCE QUE LE VENT EST PLUS FORT ET C'EST PLUS RIGOLO. JE NE COMPRENDS PAS...



Max, le vent est plus fort après le déjeuner, mais les rayons UV aussi. C'est pour cela qu'il est très important d'éviter d'aller au soleil entre 12h et 16h, et ce même s'il y a des nuages (car les UV peuvent les traverser !).

AH ! DONC, JE PEUX FAIRE CE QUE JE VEUX LE MATIN ET EN FIN D'APRÈS-MIDI ?



Non, il faut tout de même faire attention le reste du temps.

Il faut se protéger entièrement la peau avec des vêtements et toujours bien mettre un chapeau à bords larges

ET UNE PAIRE DE LUNETTES DE SOLEIL QUAND TU VAS AU SOLEIL, LE MATIN COMME EN FIN DE JOURNÉE.



LE QUIZ DU SUPER PROTECTEUR

RÉPONDS À CETTE QUESTION POUR GAGNER TON CHAPEAU : Max a-t-il raison de se protéger du soleil, même la nuit et à l'intérieur de la maison ?

A - Oui

B - Non

Réponse : Non, car la nuit, il n'y a pas de rayons UV et les murs de la maison ne laissent pas passer les rayons, même en journée ! En revanche, les vitres laissent passer les UV. Max a raison de faire très attention et de prendre le risque solaire au sérieux.

MAIS ENFIN, MAX, QUE FAIS-TU ?

JE ME PROTÈGE DES UV ! COMME A DIT LE DOCTEUR GRAIN DE SOLEIL : LE CANCER DE LA PEAU... NON MERCI !



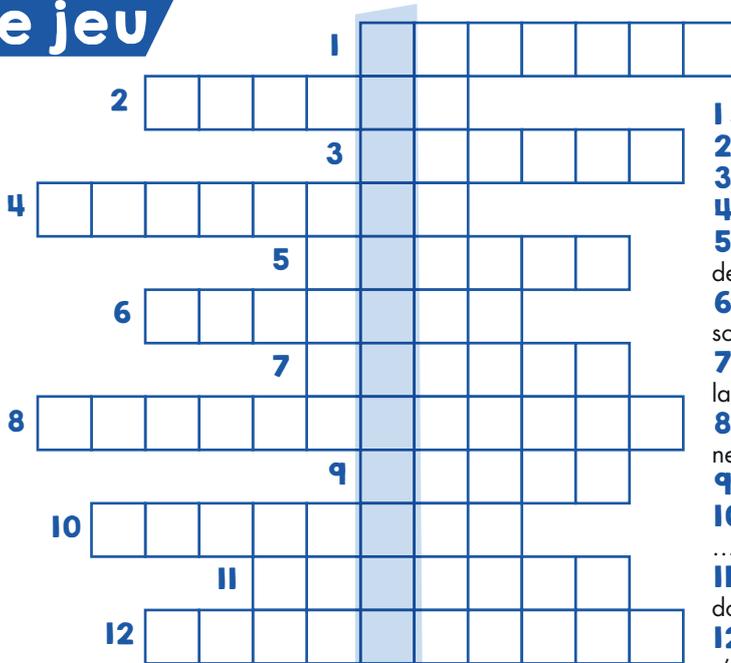
Réponse : Tot le matin > 5 Dans la matinée > 4 Début d'après-midi > 1 Après-midi > 2 En soirée > 3 Fin d'après-midi > 6



DERNIER JOUR de vacances !

Pour sa dernière journée avec ses Petits-Enfants, Mamita leur a organisé un jeu d'énigmes. Aide Max et Mina à répondre aux devinettes pour découvrir le nom du médecin qui s'occupe de soigner la peau.

Le jeu



- 1 Si je suis malade, je vais consulter le ...
- 2 Si je vais au soleil sans protection je me mets en ...
- 3 Le soleil émet des ... UV
- 4 Le ... est le nom d'un cancer de la peau
- 5 Si je m'expose au soleil, les risques de développer un ... de la peau peuvent augmenter.
- 6 La meilleure protection solaire, c'est de ... l'exposition au soleil et toujours en se protégeant.
- 7 C'est lui le responsable de plus de 80 % des cancers de la peau : ...
- 8 Le médecin effectue une ... de la peau pour vérifier qu'on ne développe pas de cancer.
- 9 C'est l'endroit où je dois aller le plus souvent possible l'été.
- 10 Quand je me baigne, je mets un t-shirt anti UV pour me des rayons UV.
- 11 Quand je joue sur la plage, le plus de ma peau possible doit absolument être...
- 12 Si notre Grand-Mère nous dit de porter un chapeau, c'est un geste de...



QUAND J'ÉTAIS ENFANT, JE N'ÉTAIS PAS PROTÉGÉE DU RISQUE SOLAIRE...

Je ne portais pas de vêtements couvrants, ni de chapeau ou de lunettes de soleil systématiquement. Que dois-je faire ?



IL EST IMPORTANT DE CONSULTER LE DERMATOLOGUE.



Le médecin spécialisé dans les affections qui touchent la peau, une fois par an.

Il surveille l'aspect des grains de beauté et détecte les différents cancers de la peau.

Les plus courants sont les carcinomes cutanés, qui ont la forme d'un petit bouton ou d'une petite croûte blanche. Le dermatologue traque aussi les mélanomes, des cancers bien plus dangereux, ils ressemblent à des grains de beauté mais avec des formes ou des couleurs anormales.

Entre-temps, surveillez régulièrement l'évolution de vos grains de beauté.

10 GRAINS DE BEAUTÉ ! TU VOIS, MAMITA, ON TE L'AVAIT DIT ! C'EST TOI LA PLUS BELLE DE TOUTES LES GRAND-MÈRES !



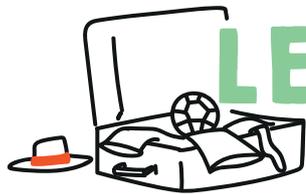
LE QUIZ DU SUPER PROTECTEUR

RÉPOND À CETTE QUESTION POUR GAGNER TON CHAPEAU :

À quelle fréquence faut-il consulter un dermatologue ?

- A - Une bonne fois pour toutes
- B - Une fois par an
- c - Une fois par mois

Réponse b : à l'âge adulte, il faut consulter un dermatologue une fois par an !



LE GRAND départ

Ça y est, les vacances avec Mamita touchent à leur fin...

Avant de prendre leur train, Max et Mina veulent vérifier si tu peux décrocher ton diplôme de Super Protecteur. Pour cela, trouve les couleurs de chaque zone en répondant aux énigmes et colorie le dessin.

Remporte ainsi le chapeau qu'il te manque pour obtenir ton diplôme de Super Protecteur !



Zone 1 :
Quels rayons sont émis par le soleil et provoquent des cancers de la peau ?

Zone 2 :
À quel astre faut-il éviter de s'exposer pour limiter le risque de cancers de la peau ?

Zone 3 :
À quel moment de la journée faut-il à tout prix rester à l'ombre ?

Zone 4 :
Quel est le nom des cancers de la peau les plus graves ?

Zone 5 :
Comment appelle-t-on les différents types de peau ?

Zone 6 :
Quelle est la meilleure protection contre le risque solaire ?

Bravo !



**Tu as tout compris
aux bonnes règles pour se protéger
des rayons du soleil.**

**Ta mission, à présent, est de continuer à faire très attention à toi et,
surtout, de diffuser le message de Super Protection autour de toi !**



Qu'est-ce que l'Institut national du cancer ?

Depuis plus de 15 ans, l'Institut coordonne les actions de lutte contre les cancers, sous toutes leurs formes. Chaque été, l'enjeu est de bien faire comprendre à chacun les risques que comporte l'exposition au soleil. Aujourd'hui, on sait par exemple que les coups de soleil de l'enfance sont les cancers de la peau de l'âge adulte.

C'est pourquoi il est essentiel de :

- rappeler aux adultes l'importance de la protection contre le risque solaire et de la surveillance de la peau, même pour les Grands-Parents ;
- faire connaître aux enfants les éléments de protection contre le risque solaire et les mécanismes du cancer.

Découvrez Grand-Mercredi

Le premier site dédié aux Grands-Parents et leurs Petits-Enfants. Des conseils, idées et activités pour une vie de famille joyeuse et créative !

- Retrouvez vite nos guides d'activités offerts sur grand-mercredi.com
- Suivez-nous sur Facebook et Instagram.



cancer-fighter.fr



**Tu peux aussi scanner
ce QR code pour jouer
à Cancer Fighter*
et récolter plein d'autres
conseils pour apprendre
à te protéger
contre les cancers.**



**grand
mercredi**