

# 1, 2, 3... Tous à l'ombre !

**Ton cahier d'activités  
pour déjouer les pièges  
du soleil !**



**Chers Grands-Parents,**  
après le succès de notre cahier d'activités l'été dernier, voici  
une deuxième édition toujours dédiée à la **prévention du risque  
solaire et des cancers de la peau**, avec l'Institut national du  
cancer. De quoi s'amuser tout en **adoptant les bons réflexes** pour  
prendre soin de vous et des vôtres, et vous prémunir des cancers  
de la peau.

**Bonne chance à tous !**

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



**Et maintenant, lisez à vos Petits-Enfants  
la Super Mission qui leur est confiée :**

Un soir, le Grand-Père de Léo et Nina leur chuchote qu'il a découvert un chemin secret qui mène jusqu'à la maison d'une vraie célébrité... Madame l'Ombre ! Léo et Nina décident de partir à sa rencontre mais ils vont avoir besoin de toi. Es-tu prêt(e) à les accompagner dans leur escapade ?

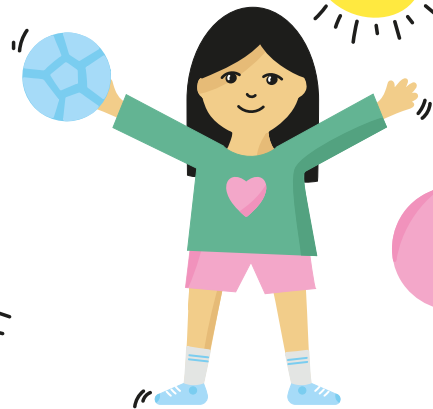
## SOMMAIRE

En route pour l'aventure ! .....	page 3
Quel est le bon chemin ? .....	page 4
Les énigmes du rayon de soleil .....	page 5
Les accessoires d'un été protégé .....	page 6
Ton diplôme de Super Protecteur .....	page 7
Le p'tit dico du Super Protecteur .....	page 8

# EN ROUTE POUR L'AVENTURE !

Avant de commencer l'aventure, Léo et Nina demandent conseil à l'un de leurs amis qui a déjà son diplôme de Super Protecteur. Mais lequel est-ce ?

Trouve le seul enfant qui s'est bien protégé face aux dangers des rayons du soleil et entoure-le !



Le savais-tu ?

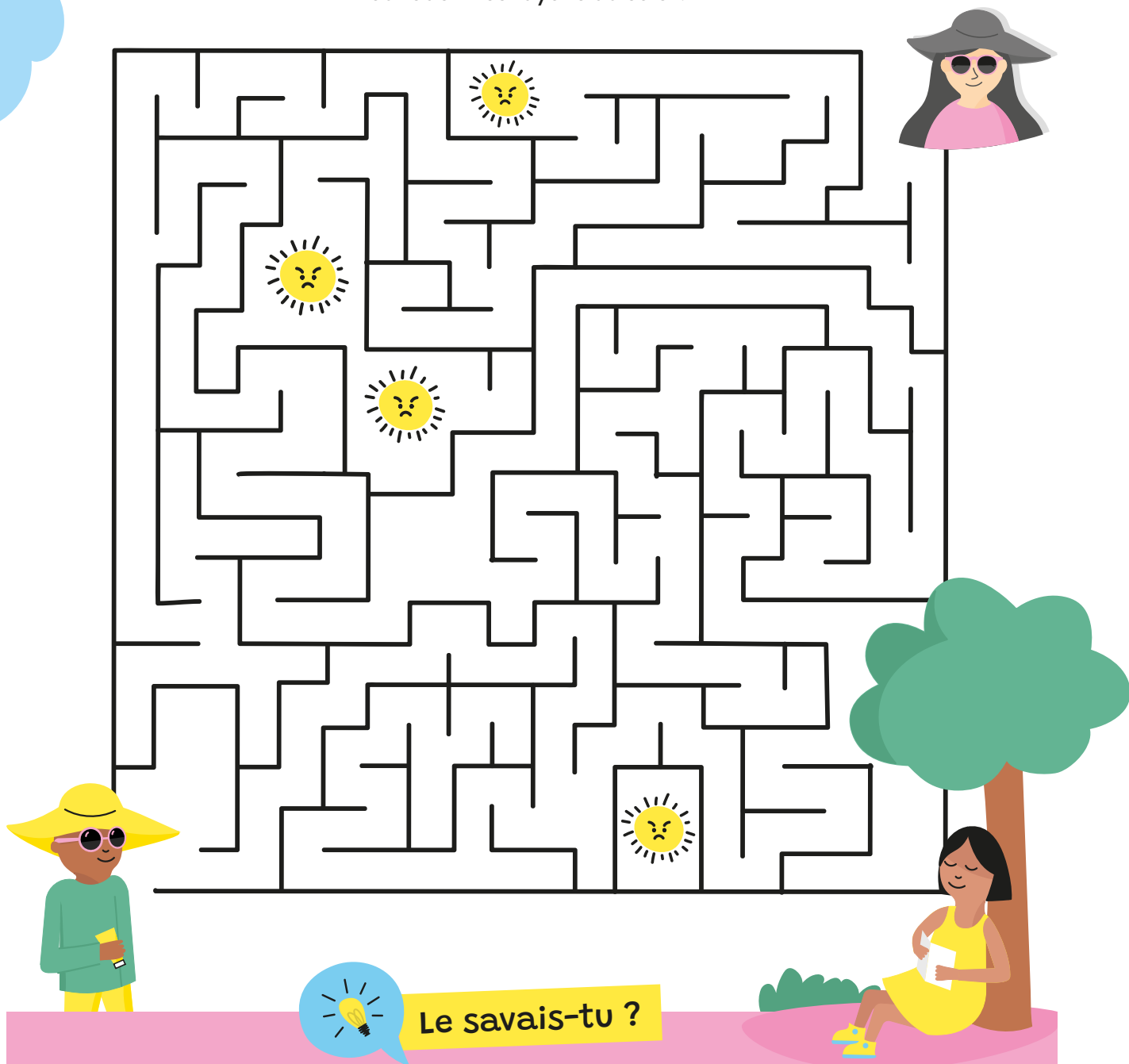
L'exposition au soleil, encore plus sans se protéger, augmente le risque de développer un cancer de la peau. Pour les enfants qui ont la peau fine et fragile, ce risque est encore plus grand. De plus, le bronzage

abîme la peau et accélère son vieillissement. La bonne nouvelle, c'est qu'en prenant de bonnes habitudes, on peut se protéger et rester en bonne santé !

# QUEL EST LE BON CHEMIN ?

Léo et Nina sont en route vers la maison de Madame l'Ombre mais ils hésitent entre plusieurs chemins.

Trouve la bonne direction et, surtout, évite les endroits dangereux où rôdent les rayons du soleil.



## Le savais-tu ?

On peut attraper un coup de soleil même s'il y a des nuages. La meilleure façon de te protéger est de porter 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). Pense aussi à appliquer, au moins toutes les 2 heures, de la crème solaire indice 50 anti-UVB et anti-UVA sur les parties découvertes de ton corps.

# LES ÉNIGMES DU RAYON DE SOLEIL

Bravo, Léo, Nina et toi êtes sur la bonne route ! Mais alors que vous marchiez tranquillement à l'ombre, vous rencontrez un rayon de soleil de la famille UV. Il vous barre le passage et vous demande de résoudre ces deux énigmes pour pouvoir continuer.

À toi de jouer !

## Énigme 1

Certaines personnes rougissent en me voyant.  
Normal : je ne suis pas toujours gentil.  
En effet, je peux donner des coups à tout moment. Pourtant,  
la nature ne peut se passer de moi. Qui suis-je ?

Réponse : Le soleil

## Énigme 2

Je te suis partout sans jamais te perdre de vue. J'ai également  
un super-pouvoir : celui de protéger les gens ! Je suis...

Réponse : L'ombre



Le savais-tu ?



**C'est l'été, entre 12h et 16h, que les rayons solaires sont les plus intenses, donc les plus dangereux.** Il faut donc particulièrement éviter le soleil durant cette période et rechercher les endroits ombragés.

On peut faire des jeux en intérieur entre 12h et 16h, des balades en forêt à l'ombre des arbres, aller à la piscine couverte, au cinéma, au musée...

# LES ACCESSOIRES D'UN ÉTÉ PROTÉGÉ

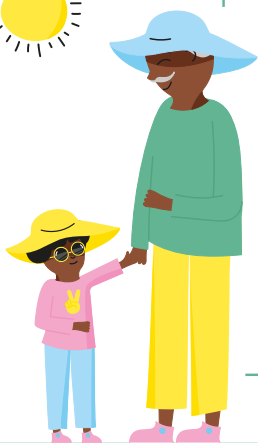
Tu as résolu les énigmes et te voici devant la maison de Madame l'Ombre. Pour y entrer, prouve-lui que tu mérites ton diplôme de Super Protecteur.

Pour cela, retrouve dans la grille tous les éléments indispensables pour passer un été protégé ! Les mots peuvent être écrits à l'horizontale, à la verticale, à l'endroit ou à l'envers !

## Mots à trouver

ombre chapeau lunettes vêtement crème parasol

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



## Le savais-tu ?



Après 50 ans, il est important de **consulter une fois par an le dermatologue** (le spécialiste de la peau) pour détecter les éventuels cancers de la peau. Les plus courants sont les carcinomes cutanés (un petit bouton ou croûte blanche) et les

mélanomes qui sont plus dangereux et ressemblent à des grains de beauté de formes et de couleurs anormales. **Encourage tes Grands-Parents à surveiller l'évolution de leurs grains de beauté !**

# BRAVO ! VOUS ÊTES ARRIVÉS !

Bravo ! Tu es arrivé(e) à destination chez Madame l'Ombre. Celle-ci te félicite pour ta perspicacité et te décerne ton diplôme de Super Protecteur. Mais elle est malicieuse et l'a caché dans son jardin...



Retrouve-le !



## DIPLÔME DE SUPER PROTECTEUR



Nom - - - - -

Prénom - - - - -

Âge - - - - -

Date d'obtention - - - - -



Signature

- - - - -



**Bravo. Léo, Nina et toi avez tout compris aux bonnes règles pour se protéger des rayons du soleil. Votre mission, à présent, en tant que Supers Protecteurs, est de continuer à faire très attention à vous et, surtout, de diffuser le message autour de vous !**



# LE P'TIT DICO DU SUPER PROTECTEUR

## Cancers de la peau

L'exposition au rayonnement ultraviolet (UV) est le principal facteur des cancers de la peau. En atteignant la peau, les doses excessives d'UV agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.

### UVA

Ce sont des rayons ultraviolets qui pénètrent la peau et accélèrent son vieillissement si on ne se protège pas assez.



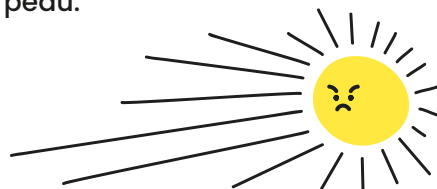
### Indice UV

On parle d'un indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil. Plus il est élevé, plus il est important de se protéger du soleil même quand il y a des nuages ou du brouillard.



## Les rayons ultraviolets (UV)

Ça veut dire que le soleil génère des rayons lumineux qu'on ne peut pas voir à l'œil nu et qui sont dangereux car ils pénètrent dans le derme de la peau.



### UVB

Mille fois plus dangereux que les UVA, les UVB sont aussi des rayons ultra-violets. Ils sont les principaux responsables des coups de soleil.

## Phototypes

Ce sont les différents types de peau qui ne réagissent pas de la même façon au soleil. Il en existe six, et plus la peau est claire, plus elle est susceptible d'attraper un coup de soleil. Tous les types de peau doivent être protégés et celle des enfants, qui est plus fine et fragile, encore plus.

## 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. Sa mission est notamment de bien faire comprendre à chacun les risques liés à certains de nos comportements et en particulier l'exposition au soleil. Aujourd'hui, on sait par exemple que les coups de soleil de l'enfance sont responsables de la grande majorité des cancers de la peau à l'âge adulte.

### C'est pourquoi l'Institut mène des actions pour :

- 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 comportements de protection contre le risque solaire et les mécanismes du cancer. A ce titre, pour continuer d'apprendre, tout en s'amusant, chaque enfant peut devenir l'héroïne ou le héros de « Cancer Fighter\* », un jeu vidéo excellent pour la santé ! **Rendez-vous sur [cancer-fighter.fr](http://cancer-fighter.fr)**



\*Combattre le 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](http://grand-mercredi.com)  
Suivez-nous sur Facebook et Instagram.