

# J'AI MA PEAU

LE SOLEIL JE M'EN MÉFIE



# 3 CONSEILS

POUR JOUER SOUS LE SOLEIL



**Bonjour les amis, il fait très beau aujourd'hui  
et vous avez envie de sortir.  
Voici 3 conseils simples pour vous protéger de  
mes rayons super puissants !**



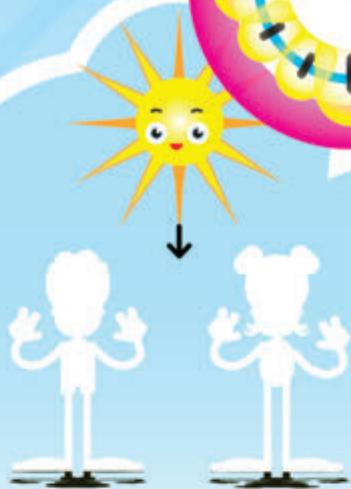
**1<sup>er</sup> conseil :**

**Tout le monde doit se protéger de mes rayons et les enfants encore plus que les adultes. Les enfants ont une peau et des yeux beaucoup plus fragiles que les adultes, et en plus, ils s'exposent plus souvent. Donc ils sont plus vulnérables !**

**L'OMBRE**

COMME UN REPÈRE

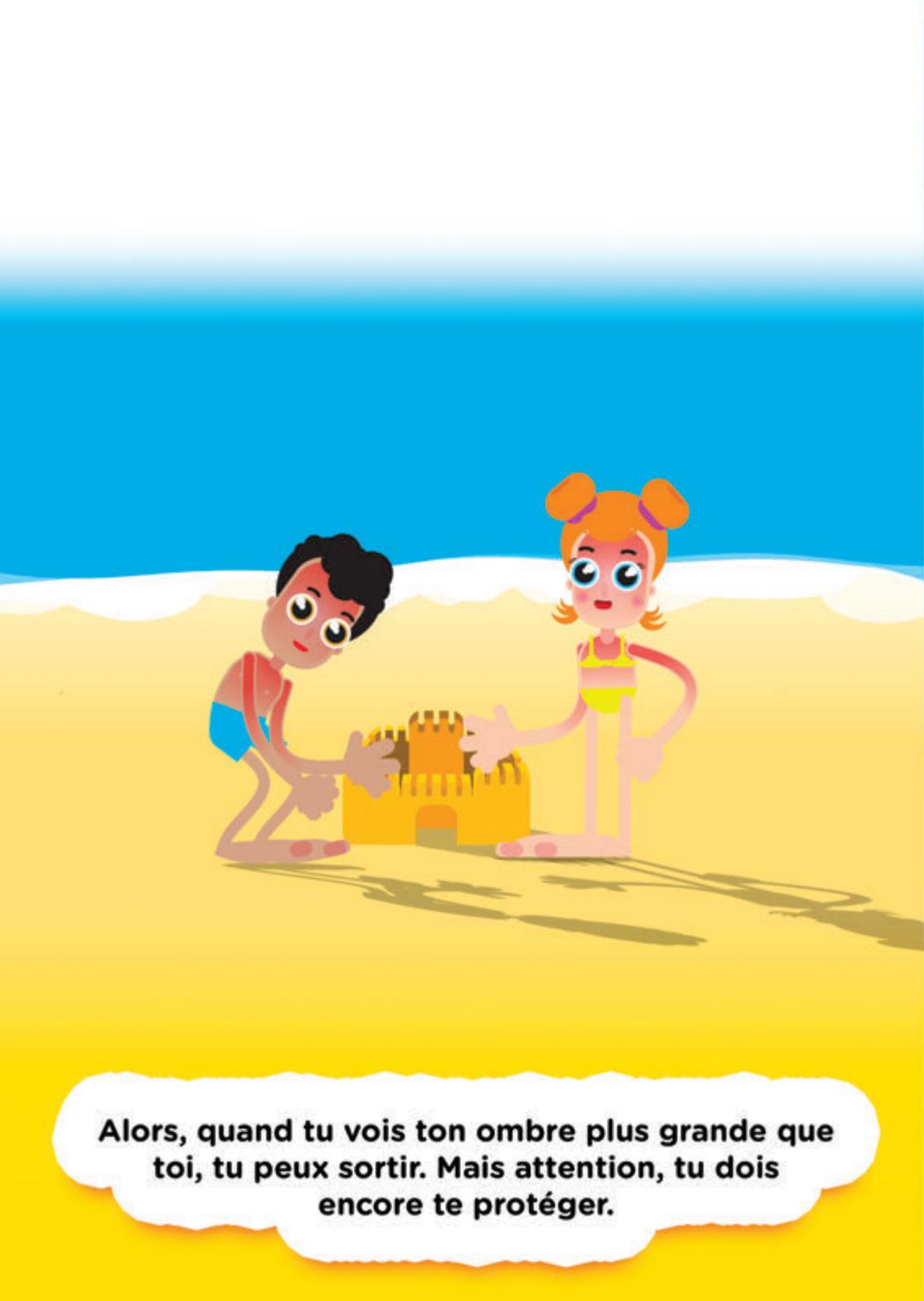
DE MIDI  
À 4 HEURES



**Pour savoir si mes rayons sont trop puissants pour toi et ta peau, il y a un repère simple : Si tu es dehors et que tu n'arrives pas à voir ton ombre, c'est que je suis juste au dessus de toi ! Et mes rayons ultra-violetts (UV) sont tellement puissants que de midi à quatre heures je vais malgré moi te faire du mal, même si il y a des nuages.**

**DE MIDI À QUATRE HEURES  
ON NE BRONZE PAS,  
ON BRÛLE !**





**Alors, quand tu vois ton ombre plus grande que toi, tu peux sortir. Mais attention, tu dois encore te protéger.**

**2<sup>ème</sup> conseil :**



**COMME FILTRE MAGIQUE**

TOUTES  
LES 2 HEURES



La crème solaire est un filtre indispensable et efficace contre mes rayons, si elle est appliquée toutes les deux heures et systématiquement après la baignade.

Mais ce n'est pas une raison pour t'exposer plus longtemps. Si la crème solaire n'est pas bien appliquée et régulièrement, je risque de te brûler ! Ta peau va devenir rouge et te fera mal.



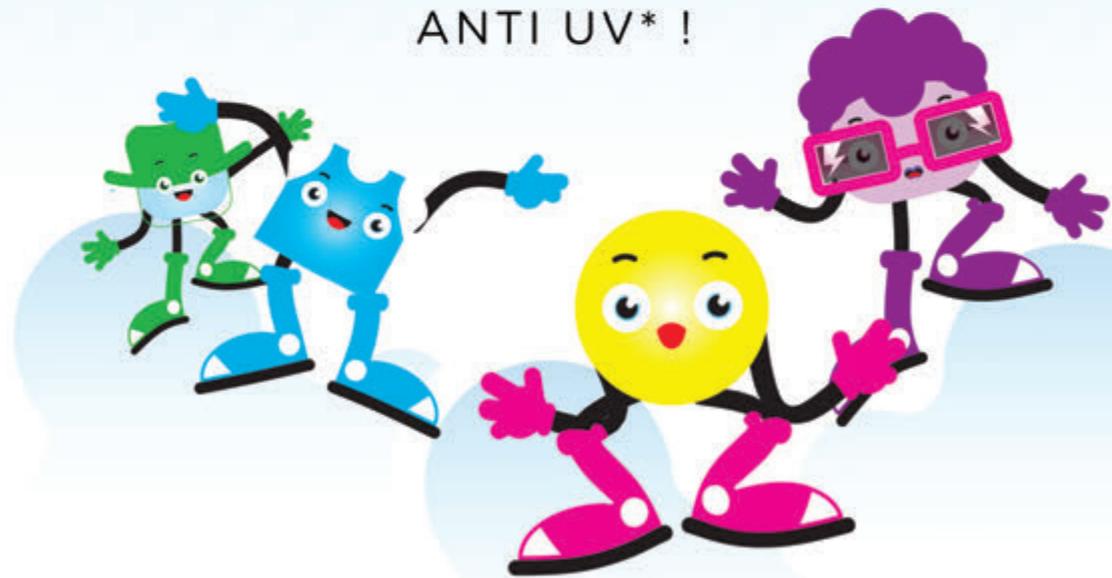


**Alors tu devras mettre une crème anti-brûlure sur tes rougeurs. Et ça peut être très dangereux\* ! La crème solaire est essentielle pour te protéger de moi.**

- Les coups de soleil dans l'enfance sont des causes de mélanome à l'âge adulte

# 3 ACCESSOIRES

DE TA TENUE DE SUPER HÉROS ANTI UV\* !



- UV : Ultraviolet

1<sup>er</sup> accessoire :



**Un t-shirt sec, est la meilleure armure pour ne pas être brûlé par mes rayons.**

(De préférence avec des manches longues et de couleur foncée)

2<sup>ème</sup> accessoire :



**Il va te protéger la tête. Et si tu le choisis avec des bords larges, comme ceux des explorateurs, il te protégera un maximum !**

3<sup>ème</sup> accessoire :

# Mlle LUNETTES



Les lunettes de soleil te protègent les yeux de mes rayons ultra puissants, mais même avec elles, tu ne dois pas me regarder directement car je peux te faire vraiment mal !

Sans ta tenue de protection anti UV, et l'application de la crème solaire sur ton corps, là où tu n'as pas de vêtement, on ne pourra jamais passer de bon moments ensemble.  
Si tu veux profiter longtemps des plaisirs des jeux de plein air, tu dois te protéger.

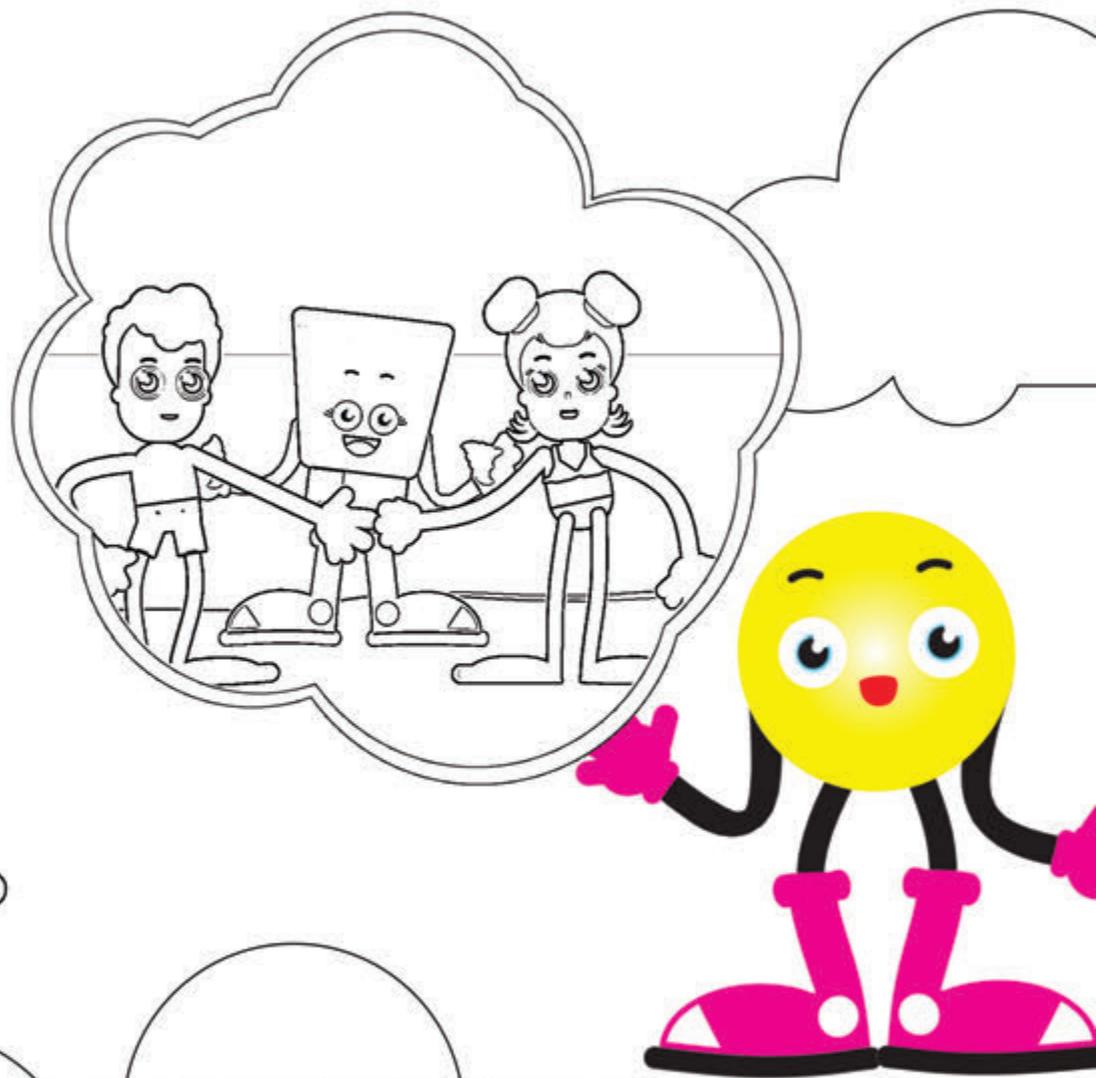


## Coloriage

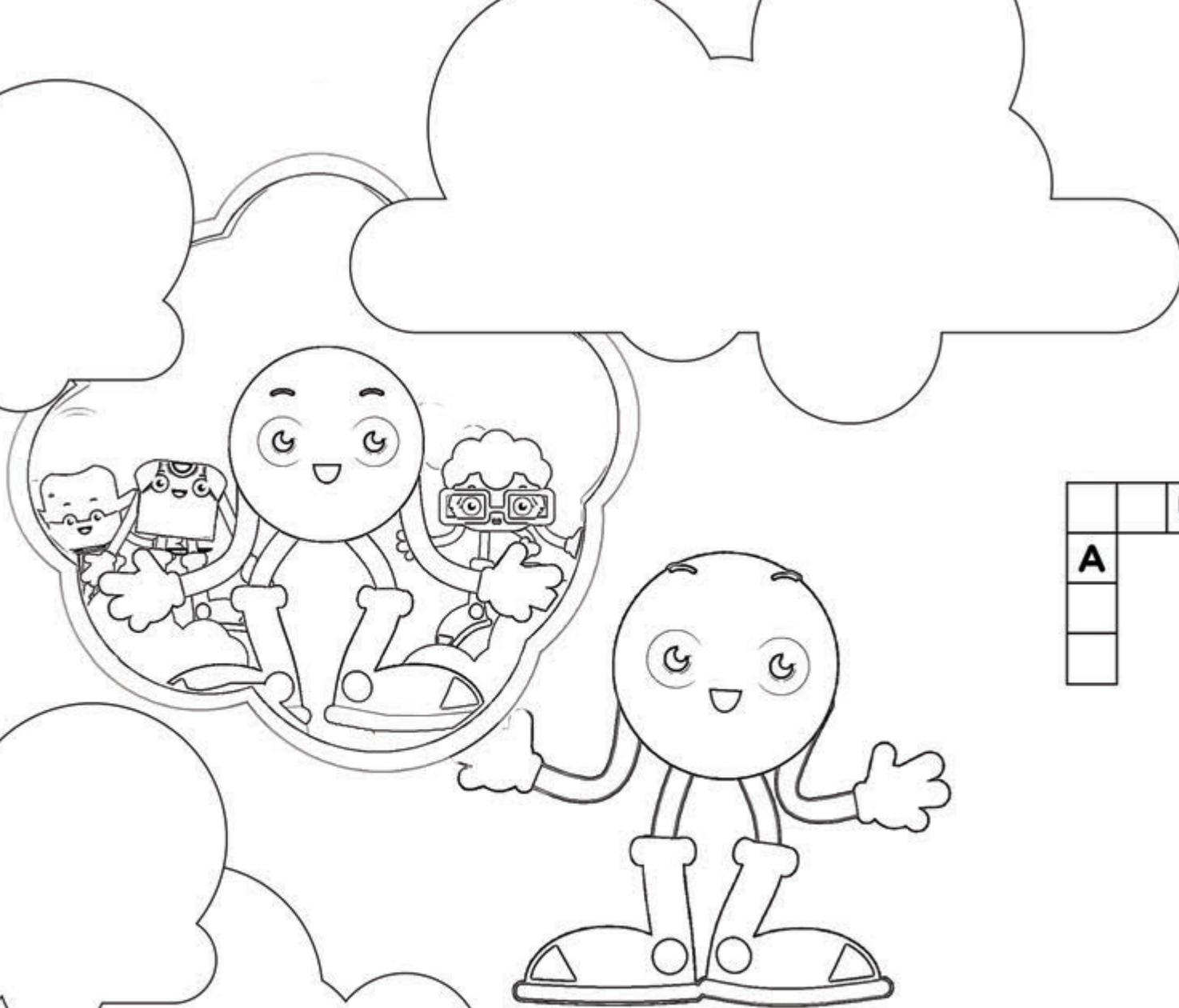
### JE RÉCAPITULE :



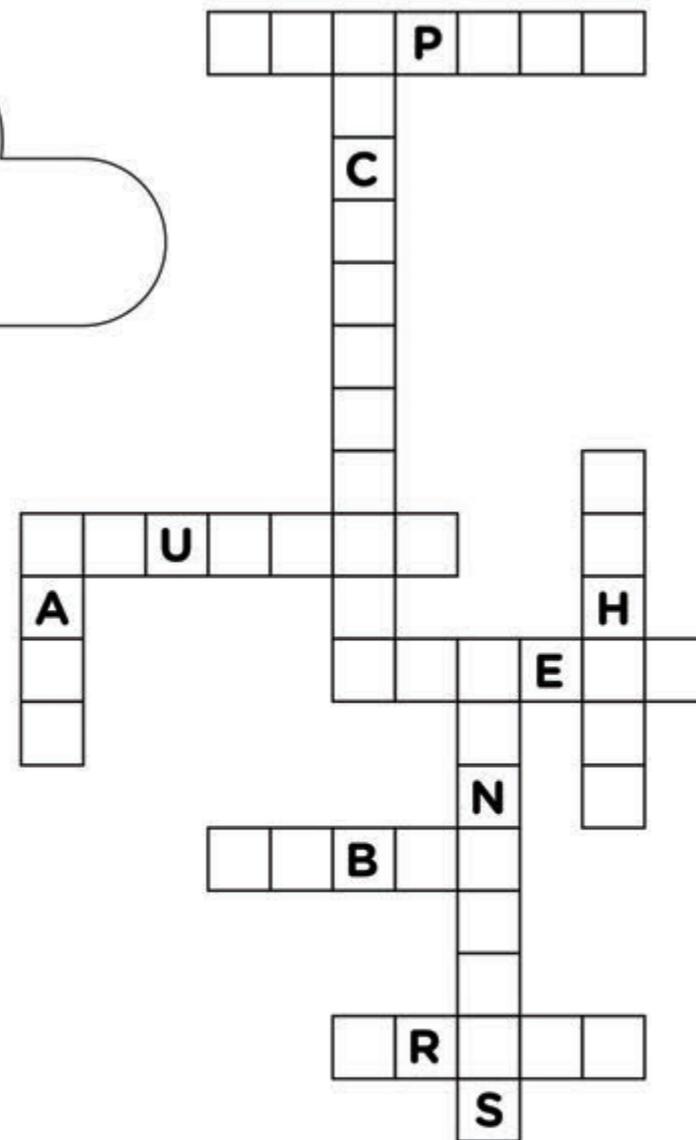
**1 : Je vérifie mon ombre pour savoir si je peux m'exposer au soleil. De midi à 4h mes rayons sont les plus dangereux, même cachés derrière des nuages.**



**2 : J'applique de la crème solaire toutes les deux heures après la baignade pour une meilleure protection globale de tout mon corps.**



**3 : Je mets ma tenue anti UV avec un t-shirt sec, mon chapeau d'explorateur et mes lunettes de soleil pour mieux profiter de mes activités en plein air en toute sécurité.**



**Mots croisés à compléter avec les mots :  
Soleil, Bain, Brûlure, Accessoires, Crème, Tshirt,  
Lunettes, Chapeau, Ombre**

# JEU DES 7 ERREURS :



## Solution jeu des 7 erreurs :

- 1 Ombre courte du garçon - 2 la fille n'a pas de chapeau - 3 le garçon n'a pas de T-shirt - 4 le garçon n'a pas de lunettes de soleil - 5 les pendules ne sont pas à la même heure - 6 il n'y a pas de crème solaire - 7 Les filles n'ont pas la même couleur de T-shirt

# Vaincre le mélanome

[www.vaincrelemelanome.fr](http://www.vaincrelemelanome.fr)

Toute reproduction, représentation, exploitation sans autorisation expresse de l'Association est passible de poursuite pour contrefaçon.

**Avec le soutien institutionnel de MSD France.**



- Cette brochure est destinée à vous informer sur les risques liés au soleil. Elle ne peut en aucun cas se substituer aux conseils de votre médecin ou de votre pharmacien et à la prescription de votre médecin. N'hésitez pas à leur demander des précisions sur les points qui ne vous paraîtraient pas suffisamment clairs.
- Les informations contenues dans cette brochure sont générales ; elles ne sont pas forcément adaptées à votre cas particulier. Pour plus d'information, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien.
- Cette brochure a été réalisée avec le soutien financier de MSD France qui n'est pas intervenu dans sa réalisation.