TON PASSEPORT SOLAIRE

Jeux – Coloriages – Enigmes

EAU THERMALE
Avène

Pour que le soleil
reste un plaisir, il est
important de respecter quelques
règles et de connaître les risques
liés à une exposition intense.
Viens découvrir nos jeux et nos astuces
pour apprendre à bien te protéger du
soleil. Si tu suis nos conseils, tu pourras
profiter de ses bienfaits en toute sécurité !
A présent, rejoins-nous ! Je m'appelle
Marion, et avec ma copine et ma
famille, nous allons passer
d'excellentes vacances !

SOMMAIRE

A VOS MASQUES !!! . . . . . .P. 3 - 4

LE COIN DES PARENTS . . . . . .P. 5 - 14

LE SOLEIL . . . . . P. 15 - 16

LE CORAIL. . . . . P. 17 - 18

PROTÈGE TA PLANÈTE. . . . . .P. 19 - 20

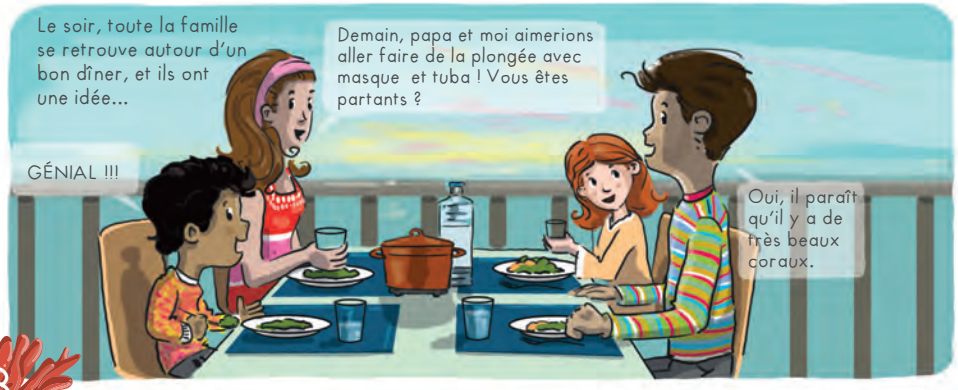
PROTÈGE-TOI DU SOLEIL . . . . . .P. 21 - 22

FEUILLET CENTRAL : DÉCOUPAGE ET HABILLAGE DES PERSONNAGES

À VOS MASQUES !

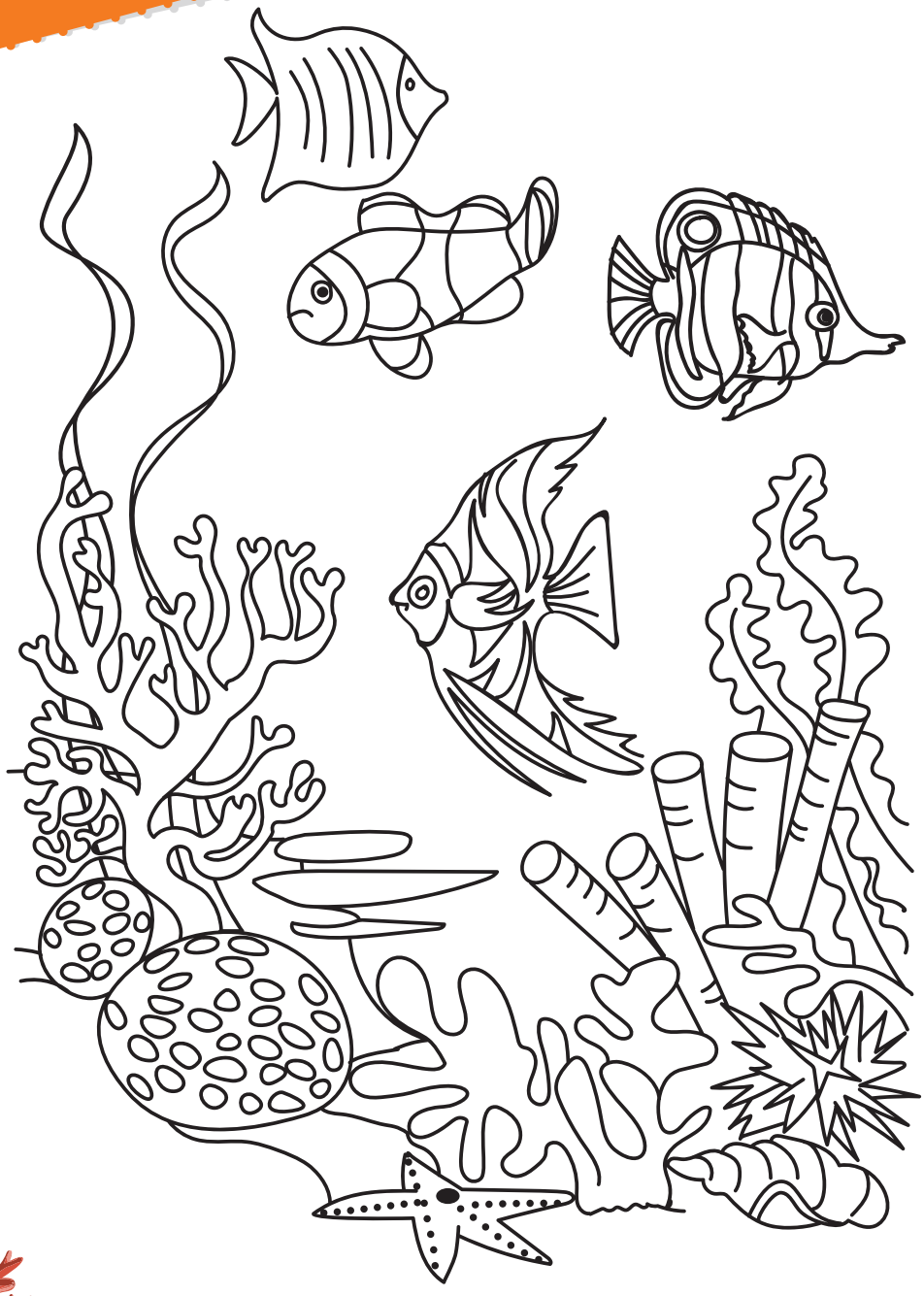
Après une longue journée de voyage, Noah, Marion et leurs parents viennent d'arriver à destination. Les vacances peuvent enfin commencer !

Dès le lendemain, Noah et Marion ne tardent pas à faire connaissance avec d'autres enfants. Et les idées de jeux ne manquent pas.

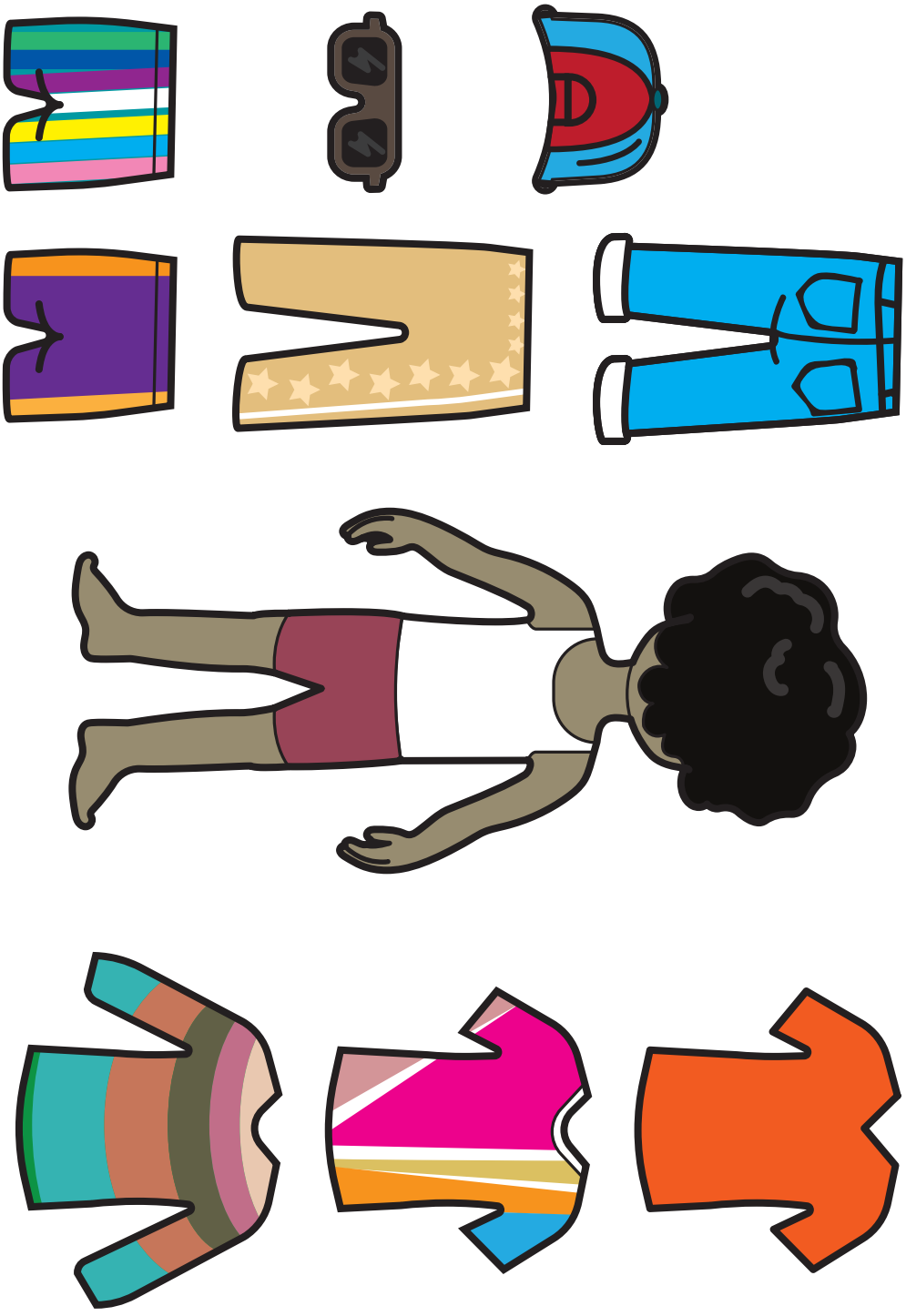


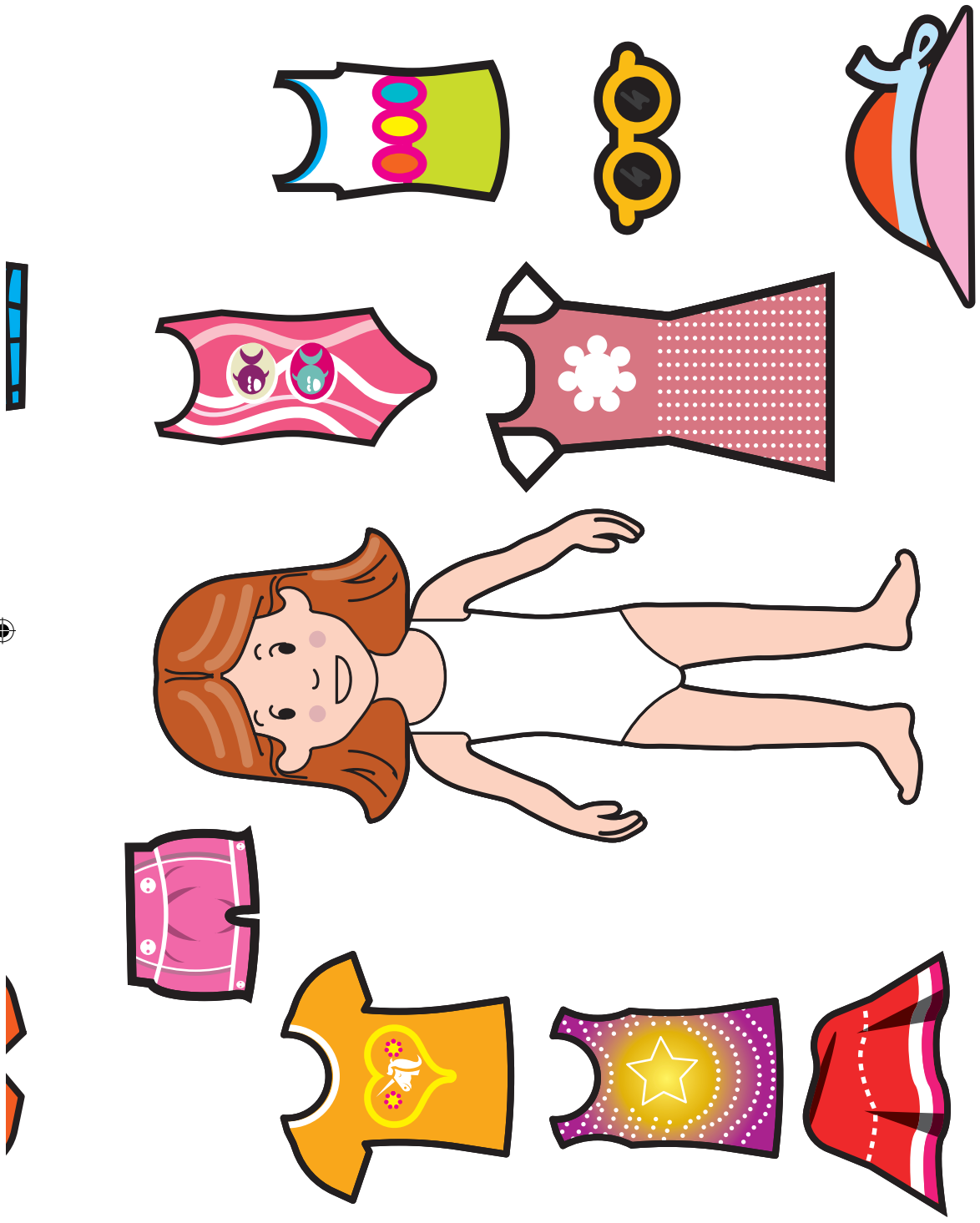
Illustrations/graphisme : Laurent Jargot

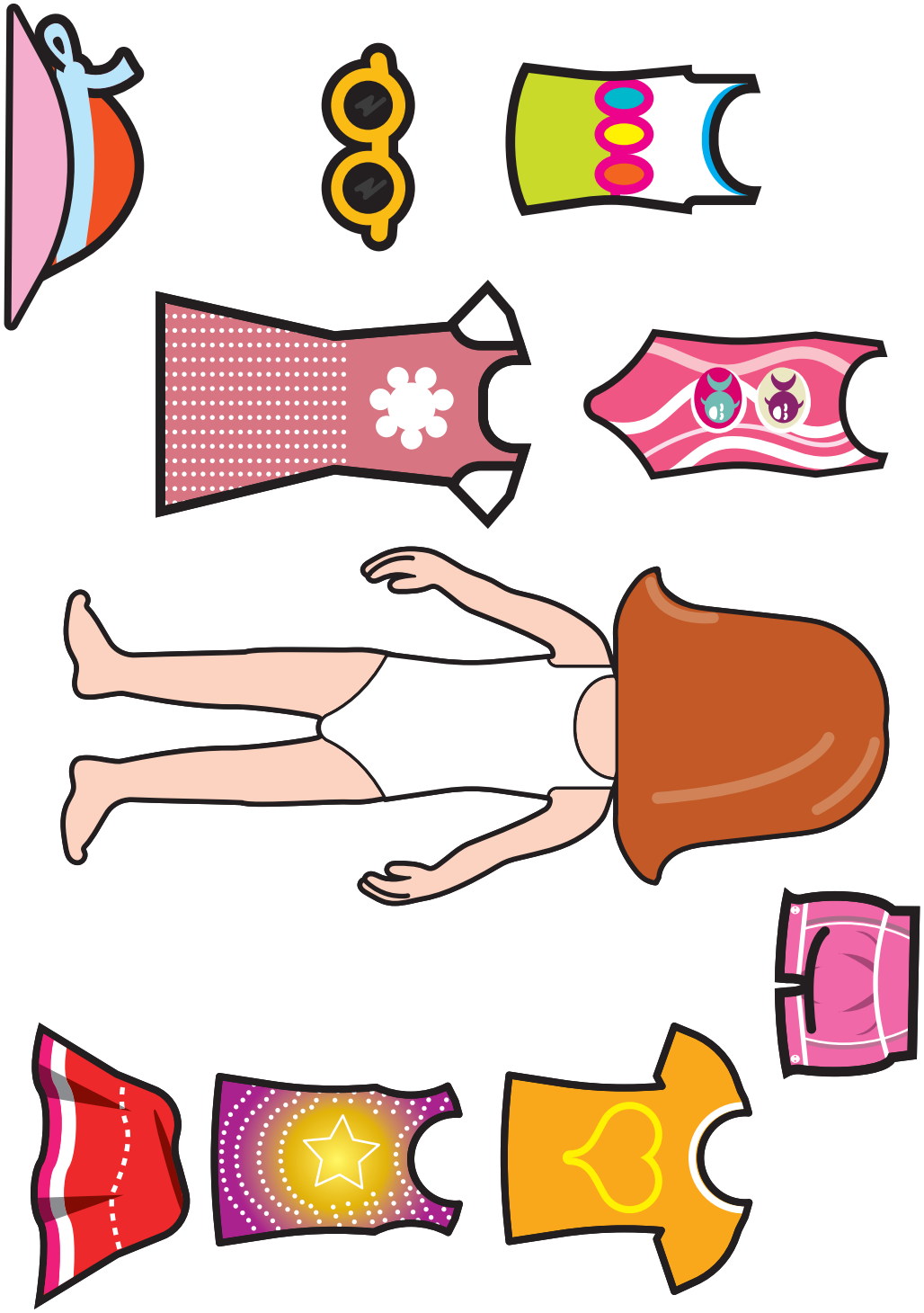
COLORIAGE



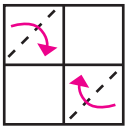
Illustrations/graphisme : Laurent Jargot



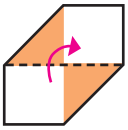




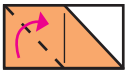
ORIGAMI



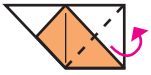
1 Marquer les 2 axes (horizontal et vertical). Amener le coin supérieur gauche et le coin inférieur droit par un Pli Vallée au centre.



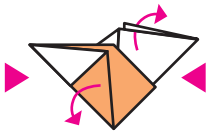
2 Plier en 2 sur l'axe horizontal par un Pli Vallée.



3 Emmener le coin inférieur gauche sur l'axe vertical par un Pli Vallée, comme indiqué.

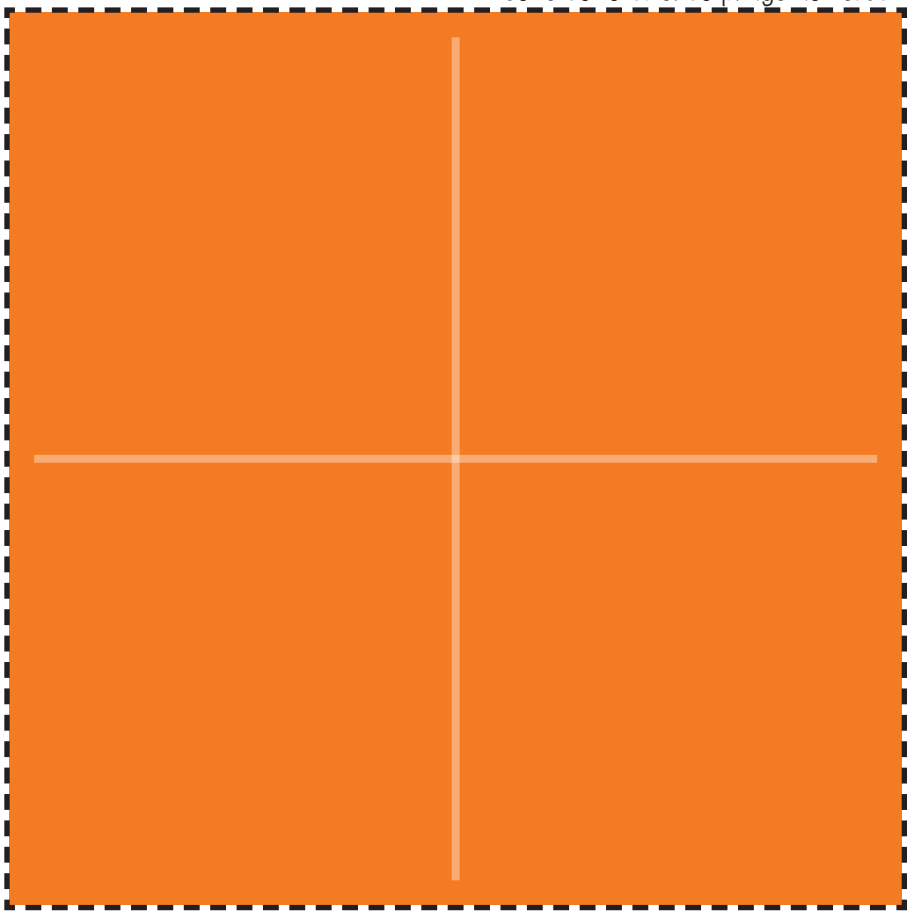


4 Guider le coin inférieur droit sur l'axe vertical par un Pli Montagne, comme indiqué.

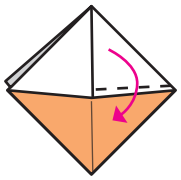


5 Arrivé ici, ouvrir votre pliage et pousser les 2 pointes au niveau des marques noires comme indiqué.

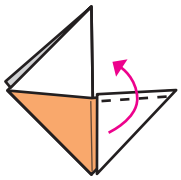
Suite du tutoriel du pliage au verso



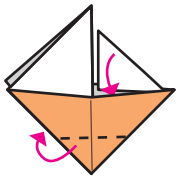
Suite du tutoriel du pliage.



6 Vous devez arriver ici.
Abaisser la pointe supérieure droite...

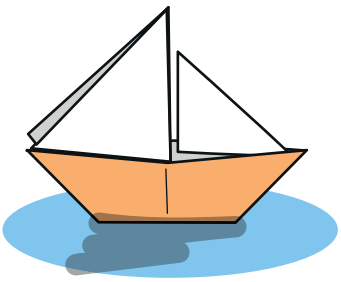


7 ... puis la relever à partir du pli comme montré.



8 Insérer cette «voile» à l'intérieur. Relever la pointe du bas par un Pli Montagne. Elle servira de pied pour tenir votre bateau.

9 VOICI VOTRE BATEAU ENFIN TERMINÉ !



Le jeu des 7 différences

Retrouve les 7 différences qui se sont glissées entre les 2 scènes.

SOLUTION : Emplacement du soleil. Bandeau orange du cerf-volat. Le maître-nageur a des jumelles. Couleur du short du personnage au loin. Couleur du chouchou de la petite fille. La patte d'une des mouettes. Le relief de la montagne.

MOTS FLÉCHÉS

RETROUVE LE MOT MYSTÈRE !

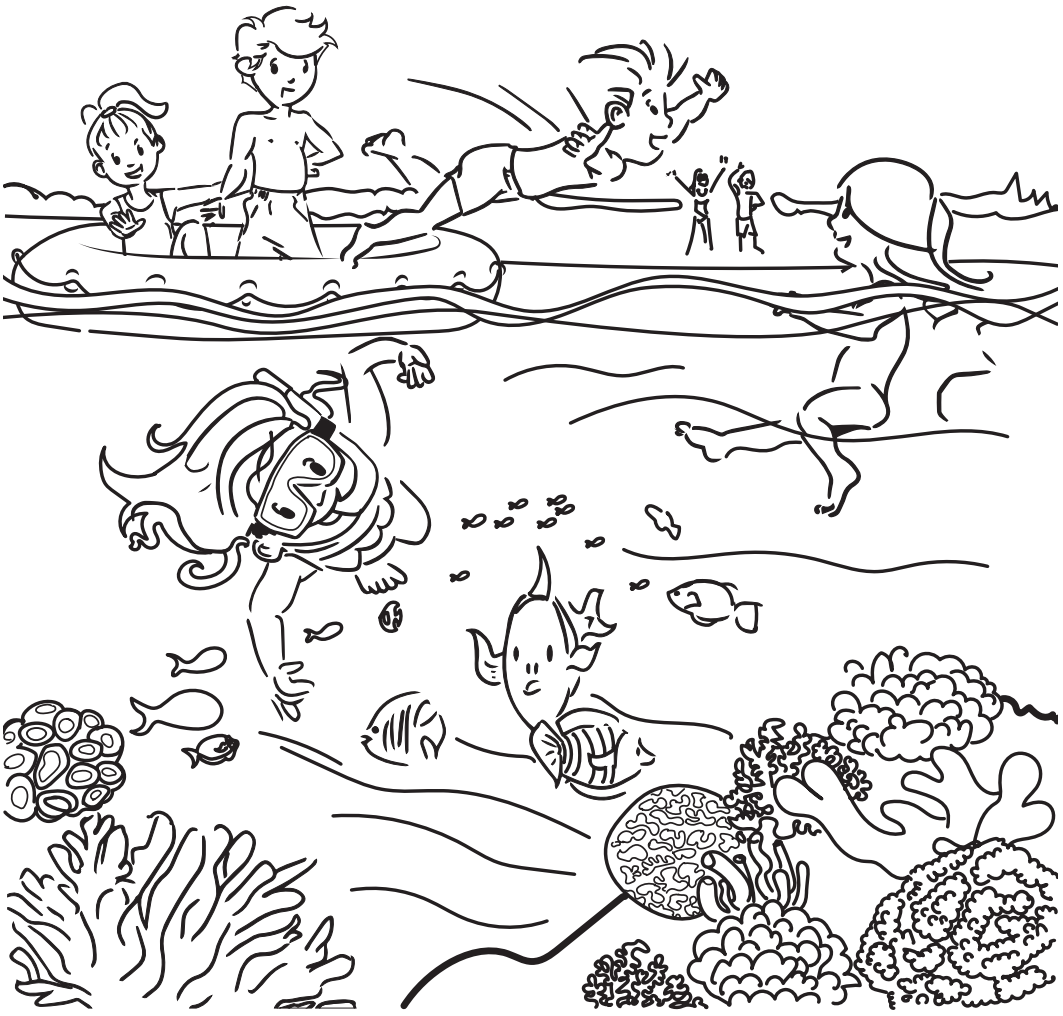
LES INTRUS

RETROUVE LES 3 INTRUS PARMI LES SOLEILS !

MOTS HORIZONTAUX : Plage. Crème. Soleil. Casquette. Seau. Coup de soleil. Lunettes. Tee-shirt. Bouteille. Rayons.
MOT MYSTÈRE : Protection.

crédits photos : Fotolia

COLORIAGE



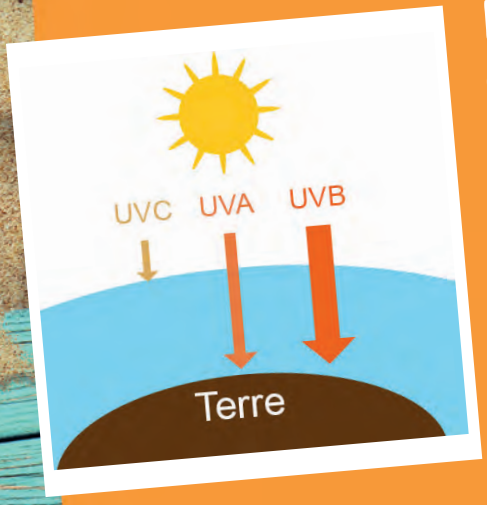
crédits photos : Fotolia

A LIRE AVEC MES PARENTS

QU'EST-CE QUE LE SOLEIL ?

Le Soleil est une étoile !
C'est une très grosse boule de gaz située à près de 150 millions de kilomètres de la Terre. Le Soleil reste cependant l'étoile la plus proche de nous, c'est pourquoi elle nous paraît plus grosse que les autres.

Le Soleil nous réchauffe et nous éclaire : sans lui, la vie n'existerait pas sur notre planète. La Terre gravite autour du soleil et tourne sur elle-même. Ainsi, les saisons s'enchaînent et nous alternons les périodes de jour et de nuit.



LE SOLEIL, AMI OU ENNEMI ?

Le soleil te rend de bonne humeur, favorise la synthèse de la vitamine D pour renforcer les os de ton squelette, et te donne bonne mine !

Cependant, les rayons ultraviolets qu'il émet peuvent devenir nocifs et causer des dommages irréversibles au niveau de ta peau.

Il existe 3 types de rayons UV :
Les UVC sont les plus dangereux mais sont heureusement arrêtés par la couche d'ozone. Les UVB et UVA arrivent jusqu'à nous et atteignent les couches de notre peau. Ils sont responsables :

- Des coups de soleil
- Du vieillissement prématuré de la peau (rides et taches)
- Des cancers de la peau

La peau est le plus grand organe du corps. Elle a de nombreuses fonctions importantes, notamment la protection du corps contre les agressions extérieures et la régulation de la température.

Un cancer de la peau survient lorsqu'il y a une croissance incontrôlée de cellules anormales dans la peau.

On constate malheureusement une augmentation importante du nombre de cancers de la peau.

Cela s'explique aisément : nous passons de plus en plus de temps au soleil, les grands comme les petits.

Les expositions solaires prolongées ainsi que les coups de soleil augmentent le risque d'avoir un cancer cutané.

1 cancer sur 3 est un cancer cutané.

Mais 90% des cancers de la peau pourraient être évités si nous adoptions les bons gestes dès le plus jeune âge !

Les Laboratoires dermatologiques Avène s'engagent aux côtés de l'European Skin Cancer Foundation dans la prévention et la lutte contre les cancers cutanés.

PARTENAIRE / PARTNER
ESCF European Skin Cancer Foundation

LE CORAIL

Même si son apparence se rapproche de celle d'une fleur, le corail est un animal. C'est même un cousin éloigné de la méduse des mers !

Les coraux peuvent être de taille, de forme et de couleur différentes. Ils vivent en colonie pour former de grandes structures que l'on appelle barrière de corail. Certaines colonies auraient même plusieurs centaines voire plusieurs milliers d'années !
Malheureusement, le corail est une espèce en danger, menacée par l'activité des hommes.

LE SAVAIS-TU ?

27% des récifs coralliens de la planète ont déjà disparu au cours de ces 30 dernières années.

60% de ceux qui subsistent sont menacés de disparition disparition ces 30 prochaines années.

Qu'est-ce que c'est ?

Skin Protect Ocean Respect c'est notre double engagement : des soins solaires pour protéger au mieux ta peau sensible des méfaits du soleil tout en étant plus respectueux de l'environnement marin. C'est une démarche éco-responsable.

SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT
Une démarche éco-responsable*

* Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.skinprotect-oceanrespect.eau-thermale-avene.com

Nous nous sommes également associés à Pur Projet autour d'un programme socio-environnemental situé en Indonésie. Ce projet vise à replanter des coraux et construire des récifs coralliens artificiels. Ainsi, nous participons à la protection de l'écosystème marin tout en impliquant les habitants locaux.

Voici les pépinières de corail en Indonésie :

crédits photos : Fotolia

LE SAIS-TU ?

Sache que la plupart des déchets qui sont rejetés par l'Homme dans la nature, qu'ils soient en plastique, en verre, en tissu ou en métal, finissent majoritairement dans les milieux aquatiques :

80 % viennent de **l'intérieur des terres** et sont acheminés principalement par les cours d'eau.

10 % des déchets sont **abandonnés sur les plages** (bouteilles plastiques, canettes aluminium, reste de nourriture).

10 % sont **rejetés directement** en mer par les transports maritimes, les pêcheurs ou par les activités aquatiques.

Attention danger !

Les poissons et certains animaux prennent le plastique pour de la nourriture : les tortues pensent qu'il s'agit de méduse et les oiseaux picorent les morceaux de plastique flottant.

Ces micro-déchets flottants peuvent bloquer les fonctions digestives et respiratoires de certains animaux.

Qu'est-ce qu'une substance biodégradable ?

C'est une substance qui se décompose progressivement dans la nature. Elle se transforme en divers éléments grâce à l'action d'organismes vivants.

ATTENTION À TOUS CES OBJETS
DU QUOTIDIEN QUI POLLUENT LA NATURE !

COMPLÈTE LES TROUS

Objets	Temps de dégradation
Mouchoir en papier	.... mois
Mégot de cigarette	1 à 2 ans
Papier de bonbon	5 ans
Chewing-gum	... ans
Canette en aluminium	200 ans
Bouteille en plastique	... ans
Bouteille en verre	4000 ans
Pile au mercure	8000 ans

Mouchoir en papier : 3 mois / Chewing-gum : 5 ans / Bouteille en plastique : 400 ans

PROTÈGE-TOI DU SOLEIL

Pour profiter du soleil sans danger,
6 règles importantes sont à respecter :

1 Ne t'expose pas au soleil entre 12h00 et 16h00.

2 Protège ta tête avec un chapeau ou une casquette et profite de l'ombre d'un parasol pour te reposer !

3 Applique ta crème solaire fréquemment, surtout après avoir transpiré, avoir nagé ou t'être essuyé : n'oublie pas le nez, les oreilles et les pieds !

4 Mets un tee-shirt et des lunettes de soleil pour mieux protéger ta peau et tes yeux.

5 Bois beaucoup d'eau pour bien t'hydrater.

6 Les bébés et jeunes enfants ne doivent pas être exposés directement au soleil.

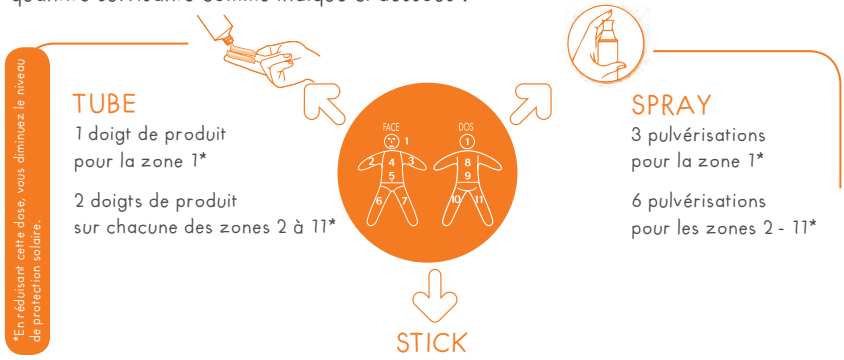
Illustrations/graphisme : Laurent Largot

VRAI ou FAUX ?

1. Le soleil est la principale cause des cancers de la peau.
2. Les rayons du soleil qui brûlent ta peau sont ceux des rayons visibles.
3. A l' abri d'un parasol, on ne risque rien.
4. Je ne bronze pas si je m'applique de la crème solaire.
5. Un ciel nuageux protège du soleil.
6. L'eau protège des rayons du soleil.
7. Tu n'as pas besoin de mettre de crème solaire si ta peau est déjà bronzée.

Bien appliquer son protecteur solaire

Afin de respecter le niveau de protection affiché, appliquez le protecteur solaire en quantité suffisante comme indiqué ci-dessous :



Réponses :
1. VRAI.
2. FAUX. Les rayons responsables des coups de soleil sont les rayons ultraviolets B, ils sont invisibles à l'œil nu et ne procurent aucune sensation de chaleur sur ta peau.
3. FAUX. Le parasol, bien qu'il fasse de l'ombre, ne filtre pas tous les rayons du soleil. Il faut donc faire bien attention en te protégeant, même sous un parasol.
4. FAUX. La crème solaire permet de protéger ta peau des méfaits du soleil tout en ayant un joli bronzage.
5. FAUX. Les rayons UVB et UVA sont capables de passer à travers les nuages et viennent endommager ta peau.
6. FAUX. L'eau tout comme le sable et même l'herbe, reflète une partie des rayons du soleil. Certains rayons UV traversent même mieux jusqu'à une certaine profondeur l'eau, ainsi, même dans l'eau tu n'es pas protégé du soleil.
7. FAUX. Bien que ta peau résiste mieux au soleil, elle a aussi besoin d'être protégée pour éviter que les rayons du soleil ne l'abîment.

Illustrations/graphisme : Laurent Jargot

EAU THERMALE

Avène