

Dossier thématique

Bientôt l'été...



Juin 2001

Centre de la petite enfance La Trottinette Carottée

TABLE DES MATIÈRES

| | Page |
|-----------------------------------|-------------|
| Causerie | 3 |
| Expression artistique | 3, 4 |
| Éveil à la nature | 4 |
| Éveil scientifique | 6 |
| Activités et jeux | 6, 7, 8 |
| Activités culinaires | 9, 10 |
| Chansons et comptines | 10 |
| Prévention : gare au soleil | 11, 12 |
| Bibliographie | 13 |

ANNEXE



La page des parents - Bientôt l'été...

Le soleil a envahi les parcs et les jardins ! L'eau clapote doucement dans votre nouvelle piscine. Le sable frémit à l'idée d'accueillir vos bambins dont le regard s'illumine devant les nouveaux jouets colorés qui envahissent les vitrines des magasins ! Arrosoir, pelle, seau et compagnie, voici quelques suggestions pour occuper joyeusement l'été de vos enfants.

Causerie

- Parler de la température, de la nature, du feuillage, des fleurs, des insectes, du soleil, de la pluie...
- Parler des vacances
- Parler de jeux et des activités que l'on peut faire pendant l'été...
- Le jardin, les fruits et légumes qui poussent l'été.



Sable de couleur

Matériel : 1 tasse de sable, 2 c. à thé de gouache en poudre, 1 c. à thé d'eau.

Ajoutez la peinture sèche au sable, puis bien mélangez à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le tout à l'eau. Il est important de bien laisser sécher avant de l'utiliser.

Dessin de sable

Matériel : sable fin, feuille de papier construction, crayon à mine, colle blanche.

Dessinez une forme au choix sur le papier construction (fleur, animal, personnage, etc.) Étendre de la colle sur les lignes du dessin. Déposez légèrement le sable sur la colle. Laissez sécher avant d'enlever l'excès de sable.

Expression artistique

Un soleil

Découpez un gros soleil en carton. Avec des pinceaux, des éponges, des rouleaux ou leurs doigts, les enfants pourront mettre de la couleur au soleil. On peut s'en servir pour décorer le service de garde !

Comme à la plage !

Matériel : pots de nourriture de bébé, sable, coquillages, gouache en poudre.

Dans un pot de nourriture pour bébé, mettez du sable et différents objets comme des coquillages, des brindilles ou autres. Mettez le couvert et la peinture si le cœur vous en dit. Il est possible d'utiliser des pâtes en forme de coquillages à défaut d'en avoir de vrais. Vous pouvez également utiliser du sable de couleur pour remplacer le sable naturel (voir activité suivante).

Jaune soleil

Matériels : gouache jaune, plat peu profond, carton, papier.

Coupez plusieurs citrons en deux sur la longueur et laissez sécher légèrement la pulpe du dessus. Videz de la peinture jaune dans un grand contenant peu profond, ex. : une plaque à biscuits. Laissez les enfants peindre avec les citrons qui ont séché, en utilisant le même principe que l'éponge (pressions). Vous obtiendrez pleins de petits soleils !!!

Empreintes de feuilles

Matériel : glaise sans cuisson, feuilles d'arbres, rouleau à pâte.

Étendez la glaise à l'aide du rouleau à pâte. Déposez une feuille d'arbre sur la glaise et passez le rouleau à pâte par-dessus pour bien imprégner toutes les nervures de la feuille. Enlevez doucement la feuille. Laissez la glaise sécher. Il est possible de la peindre avec de la peinture acrylique ou de la gouache.

La peinture de corps

Matériel : crayons à maquillage.



Voyez à ce que tout le monde porte son maillot de bain. Allez à l'extérieur et soyez créatifs. Sortez des crayons à maquillage et peignez sur les bras, le dos, les jambes des enfants ou laissez les enfants se peindre entre eux. Les enfants peuvent se dessiner dans le dos, à tour de rôle et doivent tenter de deviner ce que l'autre a dessiné. Dessinez une cible sur le dos d'un enfant et tentez de viser le centre à l'aide d'un vaporisateur rempli d'eau. Utilisez des éponges ou des feuilles trempées dans la peinture et imprimez-les sur les épaules, les jambes... Une fois que les enfants sont bien couverts, sortez les boyaux d'arrosage et des éponges pour vous nettoyer. N'oubliez pas de prendre des photos de vos chefs-d'œuvre.

Pop ! Les bulles

Matériel : liquide pour faire des bulles, papier construction blanc, larges plaques à biscuits, colorants alimentaires.

Rendez-vous à l'extérieur avec les enfants. Videz du liquide à bulles dans les plaques à

biscuits. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire dans chaque plaque de biscuits.

Enfin, soufflez des bulles sur les feuilles de papier de construction. Assurez-vous d'utiliser toutes les couleurs.

Moulin-À-Vent

Matériel : papier qui est souple et imperméable, punaise, baguette de bois.

Découpez un carré de la grandeur désirée. Tracez des lignes qui partent des diagonales, découpez une partie de chaque ligne, réunissez les quatre coins et piquez-les sur une baguette avec une punaise.

Carillon

Faites-vous un cône en carton, percez plusieurs trous à la base du cône, attachez des cordes et enfiler des coquillages, des clochettes ou d'autres objets qui tintent. Très beau cadeau !

Éveil à la nature

Mini-serre, jardin secret

Matériel : un bocal genre aquarium ou pot Masson, petites plantes aimant l'humidité, gravier ou petits cailloux, charbon de bois, terreau, galets et petits morceaux de bois, cuillère.

Déposez une couche de gravier au fond du bocal. Placez le pot couché sur le côté si c'est un pot Masson. Cassez le charbon de bois en petits morceaux et recouvrez-en le gravier. À l'aide de la cuillère, disposez sur le charbon une couche de terreau d'au moins 5 cm d'épaisseur. Dépotez les petites plantes.

Faites dans le terreau des creux et placez-y les plantes une à une. Recouvrez de terreau. Ne serrez pas trop les plantes, laissez-leur un peu de place pour grandir. Décorez le jardin avec les galets et les morceaux de bois. À l'aide d'un vaporisateur, pulvérisez de l'eau à la base et sur les feuilles de chaque plante.



Conseil : Arrosez les plantes au moins 2 fois/semaine sans les noyer. Fermez le bocal après chaque arrosage. Lorsque les parois se couvrent de petites gouttes, ouvrir le bocal jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Bien au chaud dans la serre les petites plantes vont s'épanouir !

Un pique-nique

Matériel : craies de cire, boîte à chaussure, colle, trésors de la nature, ouate, ciseaux, papier de soie blanc, ruban adhésif, aussi pâte à modeler si vous voulez faire un personnage.

On va à la recherche de trouvailles de la nature (roches, feuilles, fleurs, branches...) ou bien les trésors sont déjà trouvés et l'on n'a qu'à commencer. Une fois le matériel réuni, on s'installe. On doit colorier l'intérieur de la boîte avec les craies de cire. Sur le fond de la boîte, on colle les trésors ramassés. Pour faire des nuages, collez des bouts d'ouate tout autour du haut de la boîte. Dans un des petits côtés de la boîte découpez un rectangle car c'est par là que vous regarderez. Coupez un morceau de papier de soie assez grand pour recouvrir le dessus de la boîte. Pliez le papier tout autour de la boîte et collez-les sur les côtés de la boîte. Maintenant, regardez à l'intérieur de la boîte par la petite ouverture que vous aurez faite en faisant le rectangle précédemment.

Retour sur l'activité : On présente nos boîtes, on peut se les partager pour voir que c'est différent d'une boîte à l'autre.

Variante : Vous pouvez faire un personnage en pâte à modeler et l'installer confortablement dans la boîte.

Sets de table en feuilles

Matériel : plaque de carton de 40 X 30 cm, feuilles d'arbre vertes, ciseau, colle, ruban de satin d'environ 2,20 m)

Détachez les feuilles des branches que vous aurez ramassées et collez-les côte à côte sur le carton. Découpez les feuilles qui dépassent pour que les bords soient bien droits. Collez un morceau de ruban sur chaque côté du carton en le laissant dépasser de 10 cm. Faites un nœud à chaque coin avec le ruban qui dépasse.

Vous pouvez décorer votre set en collant une pomme de pin ou un petit bouquet aux quatre coins ou mettre des marguerites sur les côtés. À votre guise.

Un hérisson tout en cresson

Matériel : gravier très fin, graine de cresson, chaussette de bas de nylon, eau.

Faites un nœud au bout de la chaussette et retournez-la pour mettre le nœud à l'intérieur. Remplissez la chaussette de gravier fin. Fermez la chaussette comme une balle en faisant un nœud juste au-dessus du gravier. Posez la chaussette remplie de gravier sur une assiette en mettant le nœud en dessous et modelez-la en forme de poire. Dans un bol, faites une pâte en mélangeant les graines de cressons avec un peu d'eau et lissez sur le corps du hérisson avec vos doigts. Vous pouvez piquer des boutons pour faire les yeux et le nez du hérisson. Maintenant, il faut patienter...

Le monde des insectes

Matériel : des bocaux transparents munis d'un couvercle (percez-y cependant des petits trous afin de faire circuler l'air), une petite balle et une loupe.



C'est tout ce qu'il faut pour partir à la chasse aux insectes. Coccinelle, mouche, sauterelle, grillons, fourmi... pourront alors être observés

minutieusement par les enfants qui ne cacheront pas leur fierté d'avoir pu récolter tous ces spécimens.

L'herbier

Cueillir des fleurs, des feuilles ou des plantes est une activité très intéressante pour les petits. Il s'agit tout simplement de poursuivre l'exercice un peu plus loin en faisant une petite recherche sur les noms des spécimens et la provenance (si l'enfant apporte des végétaux lors d'un séjour particulier). Apprendre à cueillir, à conserver et à bien disposer dans un album les spécimens, est un bel apprentissage. Ce document saura vite devenir un livre de référence pour tous.

Eau de Javel

Matériel : 2 contenants d'eau de Javel vide et une balle de tennis.

Il s'agit simplement de couper les bouteilles en deux, en faisant une entaille en biseau, à l'endroit se situant juste au-dessous de la poignée (le côté le plus long devra se trouver à l'opposé de la poignée et le tout aura l'allure d'une pelle). Retournez alors les bouteilles, de sorte que le bouchon se retrouve en dessous, et tenez-les par les poignées.

Conservez une bouteille et déposez-y la balle ; remettez l'autre bouteille à un enfant. Dès lors, il n'y a plus qu'à vous envoyer la balle à tour de rôle, en la lançant et en l'attrapant seulement à l'aide de la bouteille.

Un soleil

Matériel : papier construction jaune, bâton de pop sicle, colle, crayon.

Tracez et découpez un cercle dans le papier construction jaune. Collez le cercle au centre d'un autre papier construction de forme rectangulaire. Collez tout autour des bâtons de pop sicle en guise de rayons de soleil. Dessinez des yeux, un nez et une bouche à votre soleil. Vous pouvez ajouter au crayon, des oiseaux, des nuages, des avions, etc.

Éveil scientifique

Cuisson de gouttes de pluie

Ingrédients : plaque à biscuits, farine, four.

Remplissez la plaque à biscuits de farine. Répartissez-la également. Ensuite, allez dehors avec les enfants lors d'une journée pluvieuse. Laissez la pluie tomber sur la farine. Lorsque vous avez suffisamment de gouttes de pluie, retournez à l'intérieur. Mettez la plaque à biscuits dans le four, préchauffé à 300°F pendant 10-15 minutes et vous obtiendrez des gouttes de pluie cuites.

Activités et jeux

Tag éponge

Matériel : éponges.

Le meneur de jeu choisit un joueur qui sera la « tag ». Ce dernier devra tenter de toucher les autres joueurs à l'aide d'éponges mouillées.

La patate froide

Matériel : une aiguille, des ballons de fête, de l'eau.

Utilisez une aiguille et faites un trou dans un ballon avant de le remplir d'eau. Celui-ci coulera mais très lentement. Les enfants sont assis en cercle et se passent le ballon de joueur en joueur. C'est le joueur qui se trouve avec le ballon vide qui est le perdant.

Splash !

Matériel : espace asphalté, ballons de fête, eau, craies, ruban à mesurer.

Pour les enfants, il n'y a rien de plus excitant que de laissé tomber des choses et les voir s'écraser. Pour jouer, vous devez prévoir un espace asphalté, des ballons remplis d'eau, des craies et un ruban à mesurer. À tour de rôle, les enfants tiennent un ballon au-dessus de leur tête et le laisse tomber sur le pavé tout en tentant de faire le plus gros « splash » possible. L'eau s'évaporerait rapidement donc 2 enfants pourront tracer le contour du splash avec de la craie en n'oubliant pas de mettre le nom de l'enfant. À qui reviendra le titre du plus grand « splash »?

Avez-vous vu mon écureuil ?

Les joueurs sont placés en cercle assis par terre. Un joueur se promène autour du cercle et demande aux joueurs : avez-vous vu mon écureuil ? Le joueur décrit un des joueurs assis, par sa couleur de cheveux, yeux, vêtements, etc... Quand le joueur décrit se reconnaît, il doit courir après le joueur qui l'a décrit jusqu'à ce que celui-ci s'assie à la place de celui qui court après. Si le joueur décrit réussit à toucher à l'autre joueur alors celui-ci va s'asseoir au centre du cercle et le jeu recommence.

Canard, canard, poule mouillée !

Matériel : un vaporisateur d'eau.

Tous les joueurs sont assis en cercle sauf un qui se tient à l'extérieur du cercle. Remettez à ce dernier un vaporisateur. Il devra marcher autour du cercle en touchant la tête de tous les joueurs en disant : « canard, canard ». Il aura le loisir de choisir qui sera la poule mouillée. Il dira alors, plutôt que « canard », « poule mouillée ». À ce moment, le joueur au vaporisateur commencera à vaporiser la poule mouillée et celle-ci doit prendre en chasse le joueur au vaporisateur.

Eau musicale

Matériel : autant de plats d'eau (assez grands pour y mettre les pieds) que de participants et de la musique.

Ce jeu peut se jouer à l'extérieur sur une pelouse. Placez les plats d'eau en cercle.



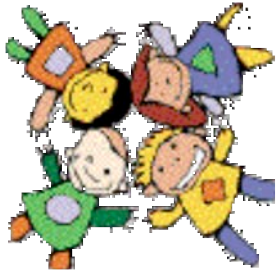
Lorsque la musique joue, tournez autour des plats d'eau. Lorsqu'elle s'arrête, les enfants doivent se mettre les pieds dans les plats d'eau. À chaque tour, enlevez un plat d'eau et l'enfant qui n'a pas les pieds dans l'eau lorsque la musique s'arrête est éliminé. Le dernier ayant les pieds dans l'eau gagne.

Milles Pattes

Tous les enfants se mettent l'un derrière l'autre, les mains à la taille de celui qui est devant. Ils forment un gigantesque mille-pattes. Mais la tête du mille-pattes a des démangeaisons à sa queue et essaie de l'attraper. Si elle réussit, la tête déménage au bout de la file et le deuxième enfant fait la tête.

Un bon lit

Se placer en cercle avec les enfants, chacun d'eux doit enlever ses souliers. Gonfler le plus de ballon possible et les mettre dans le milieu. Lorsque le centre est bien plein, on nomme un enfant, il doit se coucher sur les ballons, mais attention, il peut y avoir des surprises si vos ballons ne sont pas d'une bonne qualité. Prévoir beaucoup de ballons. C'est un jeu que les enfants aimeront beaucoup et qui peut aussi se faire lors d'un anniversaire.



La chenille

Un premier joueur se met à quatre pattes. Un second se met à quatre pattes en plaçant ses mains sur les chevilles du premier. Ainsi de suite pour tous les participants. Quand tout le monde est placé, le premier commence à avancer et tous doivent le suivre et garder le rythme. Vous pouvez alors faire 2 ou 3 équipes pour faire une course.

La queue en ballon

Gonflez un ballon pour chaque enfant. Attachez un ballon sur une corde assez solide d'environ 1 mètre et demi. Fixez la corde aux pantalons des enfants. Au signal les enfants doivent courir et essayer d'écraser le ballon de l'autre.



De l'eau, c'est fait pour jouer

Matériel : un gros bac à eau, objets qui flottent, objets qui coulent, bouteilles, des pailles.

On installe le bac à eau au centre de la pièce. On essaie de deviner quel objet va couler, lequel va flotter. On s'amuse à transvider l'eau dans des bouteilles et la remettre dans le bac. On fait des bulles à l'aide des pailles. À vous d'user de votre imagination pour utiliser le bac à eau !

La corde à linge

Installez une corde à linge à l'extérieur ainsi que deux bacs d'eau, l'un avec du savon et l'autre seulement avec de l'eau. Laissez les enfants laver le linge des poupées et les installer sur la corde à linge. Peut se faire en maillot de bain. Vous verrez les enfants manqueront de linge tellement ils auront du plaisir.

Le ballon en collant

Voici un jeu simple qui suscitera une foule de rire. Placez des ballons mous dans un collant ou un bas de nylon et suspendez à votre balançoire. Les enfants pourront frapper avec différentes parties de leurs corps : tête, mains, pieds, etc...

Le plus beau poteau

Vous avez un poteau dans votre cour extérieure, voici un truc pour en amuser vos enfants. Fixez au haut du poteau deux bandes de tissus. Vos enfants s'amuseront à tresser le poteau.

Activités culinaires

Délices fruités

Ingrédients : jus de fruits, fruits frais en morceaux, plateaux à glace.

Mettez du jus dans les plateaux de glace. Demandez aux enfants de déposer des morceaux de fruits dans chacun des compartiments. Placez le tout au congélateur.

Rafrâchissante limonade

Ingrédients : 1 tasse de sucre, 1 tasse d'eau, 4 tasses d'eau froide, 3/4 de tasse de jus de citrons (4-6 citrons), de la glace.

Faites bouillir l'eau et ajoutez le sucre. Faites bouillir 5 minutes. Laissez refroidir. Laissez les enfants brasser les ingrédients qui restent.

Mini-brochettes de fruits

Ingrédients : 3 onces de fromage cottage, 1 c. à thé de cannelle, 1 c. à table de lait, 8 onces de crème fouettée.



Faites de mini-brochettes de fruits avec les enfants en mettant des ananas, bananes, mandarines, pommes ou tout autre fruit sur une brochette de bois.

Cette activité sera meilleure si vous faites aussi la trempette qui est facile à préparer :

Mélangez les trois premiers ingrédients jusqu'à consistance lisse. Mélangez ensuite avec la crème fouettée.

Trempette santé

Ingrédients : fraises fraîches, cantaloup en morceaux, raisins verts, rouges ou bleus, quartiers de pommes, tranches de fromage de votre choix, 1/2 tasse de yaourt nature, 1 à 2 gouttes de vanille, 1 c. à thé de miel ou de sirop d'érable.

Mélangez le yaourt nature avec la vanille et le miel. Réfrigérez au moins 1 heure. Lorsque le tout est prêt, trempez vos fruits préférés dans la trempette.

Sucettes glacées aux fraises

Ingrédients : 2 tasses de fraises fraîches, 8 onces de yaourt nature, 1/2 tasse de sucre.

Dans un bol, mettez les fraises avec les autres ingrédients. Mélangez le tout et mettez le mélange dans des contenants à sucette glacées. Mettez au congélateur.



Sucettes glacées à l'orange

Ingrédients : 2 tasses de yaourt nature, 1 boîte de 6 onces de jus d'orange congelé, 2 cuillères à thé de vanille.

Dans un grand bol, mettez le yaourt avec les autres ingrédients. Mélangez le tout et mettez le mélange dans des contenants pour sucettes glacées. Mettez au congélateur.

Soupe aux fruits

Ingrédients : melon au miel ou cantaloup, 1 banane, prunes, kiwis, raisins, 1 tasse de jus d'orange, 1 cuillère de yaourt glacé ou de sorbet.

Découpez le melon en de petites boules (il existe une cuillère spéciale pour le faire). Remettez des petits couteaux en plastique aux enfants et invitez-les à couper tous les autres fruits. Mettez le jus d'orange et les morceaux de banane dans un mélangeur et mélangez pendant 30 secondes. Mettez la soupe dans des bols. Ajoutez les fruits coupés à la soupe. Garnissez le tout d'une boule de sorbet ou de yaourt glacé.

Salade de carottes souriantes

Ingrédients : 2 carottes, 1 petite boîte d'ananas broyés, 1/2 tasse de yaourt à la vanille, raisins secs.

Pelez les carottes et râpez-les. Utilisez un entonnoir pour extraire le jus des ananas et mettez celles-ci avec les carottes. Ajoutez le yaourt à la vanille et mélangez le tout. Mettez la salade dans une assiette et faites un visage souriant à l'aide des raisins secs.

Chansons et comptines

Toc toc

*Toc toc ouvrez-moi la porte
Tirez les verrous
J'entrerais chez-vous
Ce sont des fleurs que j'apporte
J'en ai tout un stock toc toc.*

Bateau sur l'eau

*Bateau sur l'eau
La rivière, la rivière
Bateau sur l'eau
La rivière au bord de l'eau
Et PLOUF ! Dans l'eau !*

Les enfants se placent deux par deux, s'assoient par terre les pieds collés ensemble, ils se prennent les mains et font semblant de ramer en ramenant l'autre vers lui. À la dernière phrase de la chanson, ils se lâchent les mains et tombent sur le dos.

Charlotte et Raoul

*Charlotte a un bateau qui flotte, qui flotte
Charlotte a un bateau qui flotte sur l'eau, qui flotte sur l'eau !
Raoul a un camion qui coule, qui coule
Raoul a un camion qui coule au fond de l'eau, qui coule au fond de l'eau*

L'été, c'est fait pour jouer

(chanson de Passe-Partout)

Refrain :

*L'été, l'été, l'été
C'est fait pour jouer
L'été, l'été, l'été
C'est fait pour jouer*

*Pour sauter comme des crapauds
Le temps est beau
Le temps est chaud*

*Pour nager comme des poissons
Le temps est beau
Il a des ailes*

*Pour rire comme des soleils
Rions, rions
L'été c'est bon*

Prévention : gare au soleil !!!



Un enfant sur sept développera un cancer de la peau au cours de sa vie. Un gros coup de soleil durant l'enfance double les risques d'avoir ce type de cancer. Malgré ces

statistiques déroutantes, de toutes les tranches d'âge, ce sont les enfants qui passent le plus grand nombre d'heures au soleil, à l'exception des personnes qui travaillent à l'extérieur. L'exposition au soleil pendant l'enfance et l'adolescence est reconnue comme une cause importante de l'apparition d'un cancer de la peau. Selon le docteur Pierre Ricard, président de l'Association des dermatologistes du Québec, un enfant ne devrait jamais être exposé au soleil sans protection.

Comment se protéger

Outre le port de vêtements, d'un chapeau et l'application d'un écran solaire, la meilleure façon de se protéger du soleil est encore de se tenir à l'ombre. Mais le problème, c'est qu'on trouve rarement assez d'ombre par exemple, dans les cours d'écoles, les piscines, les plages et parcs publics ni les terrains privés, pour se protéger adéquatement du soleil.

Pensez aux nombreux endroits où vos enfants passent du temps dehors au milieu de la journée, moment où les UVB sont les plus forts. Tous ces endroits sont-ils à l'abri du soleil ? Ont-ils des surfaces ombragées ? Souvenez-vous qu'une journée fraîche est aussi dangereuse qu'une journée chaude si elle est ensoleillée.

Certaines caractéristiques physiques, comme avoir des cheveux roux ou blonds, une peau claire, des yeux clairs et des taches de rousseur augmentent les risques. La plupart du temps, ces enfants brûlent facilement et bronzent peu, aussi ne devraient-ils jamais être exposés directement au soleil.

Choisir un écran solaire

À part la panoplie des odeurs, il n'existe pas de différence marquante dans la composition des crèmes solaires destinées spécifiquement aux enfants. Il est toutefois préférable d'opter pour un écran qui bloque les rayons du soleil alors que les autres produits agissent plutôt comme un filtre, explique le docteur Ricard.

«Recherchez un écran solaire à facteur de protection solaire de 15 ou plus.» Le FPS est une norme acceptée qui fait référence à la protection offerte par les produits contre les coups de soleil causés par les rayons ultraviolets B (UVB). Vérifiez également si l'écran solaire offre une protection contre les rayons ultraviolets A (UVA) que l'on croyait inoffensifs jusqu'à tout récemment. On a découvert qu'ils contribuent aussi au vieillissement prématuré de la peau et probablement à l'apparition du cancer de la peau, sauf qu'il n'existe pas encore de norme acceptée qui mesure la protection contre les UVA. Cependant, la protection contre les UVA a été améliorée dans un grand nombre de nouveaux produits.

Un écran solaire à spectre étendu renferme des ingrédients qui protègent à la fois contre les rayons UVB et contre une partie des rayons UVA. Pour mettre toutes les chances de votre côté, recherchez les produits qui portent le logo de l'Association canadienne de dermatologie.

Application d'un écran solaire

- Appliquez l'écran solaire au moins 15 minutes avant d'aller dehors pour permettre à la peau d'en absorber les ingrédients actifs ;
- Réappliquez l'écran solaire fréquemment (toutes les deux heures environ) et abondamment, particulièrement après la baignade ou l'effort physique ;
- N'oubliez pas d'appliquer le filtre solaire sur les oreilles, le nez, le cou et à la racine des cheveux ; les cancers de la peau apparaissent souvent sur ces régions du corps ;
- Utilisez un baume pour les lèvres, à spectre étendu et à FPS de 15. La lèvre inférieure est une partie du visage où le cancer apparaît fréquemment ;
- Ne pas appliquer de produits solaires et ne jamais exposer directement un bébé de moins d'un an au soleil.

«Mon petit-fils se baigne avec un grand t-shirt» confie le docteur Pierre Ricard. «C'est le meilleur truc que j'ai trouvé, car les enfants n'aiment pas se couvrir de crème. Il y a aussi Coppertone qui offre un produit qui devient bleu à l'application, les enfants adorent, ils l'appellent la lotion des Schtroumpfs. Cependant, à qualité égale, je préfère acheter un produit québécois, la marque Ombrelle offre d'excellents produits conçus chez-nous.»

Le soleil et la vitamine D



S'il est vrai que le soleil représente un bon apport de vitamine D, nul besoin d'avoir l'air d'un homard pour absorber ces vitamines. 10 minutes d'exposition trois fois par semaine sur une surface de 20 cm carré, l'équivalent du dos de la main, suffisent amplement à faire le plein de vitamines. La consommation régulière de lait et une alimentation équilibrée comblent aussi les besoins en vitamines D.

Produits après soleil

Selon le docteur Ricard, les produits après soleil ne sont d'aucune utilité. Une crème hydratante régulière procurera peut-être une sensation de bien-être, mais ne réparera en rien les dommages causés à la peau par le soleil. Enfin, notre dermatologue déconseille fortement l'usage de produits analgésiques de type Solarcaine qui sont beaucoup trop allergènes pour la peau d'un enfant. En cas de coup de soleil, la meilleure chose à faire est encore la compresse humide et fraîche.

Cet été soyez prudentes avec vos petits mousses, mais n'oubliez surtout pas de vous amuser, après tout : l'été, l'été, l'été c'est fait pour jouer !!!



BIBLIOGRAPHIE

- Bonjour soleil, Association canadienne de dermatologie, Docteur Pierre Ricard, président de l'Association des dermatologistes du Québec.
- Prévention et sécurité • Prévention et sécurité • Article • Publié le 30 juillet 1998 • Volet : Parents et familles
- Recueil d'activités, L'arbre enchanté, CPE Aux nids des petits, 1998
- Site internet : Création
<http://creaction.qc.ca/>
- Site internet : La petite enfance
www3.sympatico.ca/francois.emond/



Certains dessins ont été tirés du site internet : www.prescolaire.grandmonde.com

