

Jeu-questionnaire sur le Bon sens sous le soleil

QUESTIONS

1. Vrai ou faux : Un bronzage peut te protéger des effets nocifs du soleil.
2. Dois-tu porter un écran solaire durant l'hiver?
3. Vrai ou faux : Tu n'as pas besoin de réappliquer un écran solaire résistant à l'eau.
4. Existe-t-il une façon sécuritaire de bronzer?
5. Nomme trois endroits où tu pourrais oublier d'appliquer un écran solaire.
6. Qu'est-ce qui absorbe les rayons UVC?
7. Vrai ou faux : Tu n'as qu'à porter un écran solaire pour être protégé du soleil.
8. Nomme trois façons de te protéger du soleil.
9. À quelles heures de la journée les rayons du soleil sont-ils les plus puissants?
10. Les lits de bronzage sont-ils sécuritaires?
11. Comment peut-on aussi appeler un coup de soleil?
12. Quels sont les 5 « E »?
13. Comment peux-tu prévenir les coups de soleil?
14. Vrai ou faux : Tu ne peux pas attraper de coup de soleil par temps nuageux.
15. À partir de quel indice UV devrais-tu te protéger du soleil?
16. Que devrais-tu faire si tu remarques qu'un de tes grains de beauté évolue?
17. Comment peux-tu obtenir de la vitamine D?
18. Que signifie « FPS »?
19. Que signifie « FPUV »?
20. Quel degré de FPS devrais-tu porter?
21. Pourquoi est-ce important de porter un écran solaire à large spectre?
22. Nomme un animal qui fait preuve de Bon sens sous le soleil et explique ta réponse.
23. À quelle fréquence devrais-tu réappliquer un écran solaire?

RÉPONSES



**Société
canadienne
du cancer**



La certification Bon sens sous le soleil (Ontario) de la Société canadienne du cancer est reconnue par l'ACD pour sa valeur éducative.

RÉPONSES AU JEU-QUESTIONNAIRE

1. C'est faux. Le bronzage est un effet nocif du soleil en lui-même.
2. Oui, les rayons UV peuvent être réfléchis sur la neige et endommager ta peau exposée, comme celle de ton visage.
3. C'est faux. Tu devrais réappliquer un écran solaire toutes les deux heures, même s'il est résistant à l'eau.
4. Non, il n'y a aucune façon sécuritaire de bronzer.
5. Les oreilles, l'arrière du cou, les pieds, les mains, etc.
6. La couche d'ozone.
7. C'est faux. Tu devrais respecter les 5E pour te protéger du soleil.
8. Un écran solaire, un chapeau, des lunettes de soleil, des vêtements protecteurs.
9. De 11 h à 15 h.
10. Non!
11. Une brûlure par irradiation.
12. ENDOSSE des vêtements protecteurs, ENFONCE un chapeau sur ta tête, ÉTENDS un écran solaire sur ta peau, ÉVITE l'exposition au soleil et ENFILE des lunettes de soleil.
13. En appliquant un écran solaire, en portant des vêtements protecteurs, en jouant à l'ombre et en évitant le soleil pendant les heures où il est le plus puissant.
14. C'est vrai. Les rayons du soleil peuvent traverser les nuages, le brouillard et la brume.
15. 3.
16. Avise un parent ou un tuteur pour qu'il puisse prendre rendez-vous avec un médecin.
17. En consommant des aliments enrichis de vitamine D, en prenant des suppléments ou en étant exposé au soleil pendant tes activités quotidiennes normales.
18. Facteur de protection solaire.
19. Facteur de protection contre les rayons ultraviolets.
20. 30 ou plus.
21. Pour te protéger contre les rayons UVA et UVB.
22. Les chiens s'étendent à l'ombre, les oiseaux sont actifs le matin et le soir, les hippopotames font leur propre écran solaire, les cochons se roulent dans la boue, etc.
23. Toutes les deux heures ou après avoir nagé ou transpiré.