



# REPÈRES MÉDICAUX

## Activités Physiques et Sportives et Pratique en extérieur

### Annexe n°1 Le cadre médical de la sécurité solaire

1

L'urbanisation, le développement des activités récréatives et sportives de plein air, l'augmentation et le fractionnement des vacances ont rendu les expositions solaires nombreuses, intermittentes... Parallèlement la mode du bronzage s'est imposée comme un signe de bonne santé et d'élévation sociale. Ainsi, le mélanome est devenu la première cause de mortalité par cancer chez les jeunes adultes. C'est aussi le cancer qui connaît une progression des plus rapides. La cataracte, dont l'intervention est devenue le 1<sup>er</sup> acte chirurgical pratiqué en France, pèse lourdement sur les comptes de la Sécurité Sociale.

#### 1. Les dangers de l'exposition solaire de l'enfance

Les dermatologues, cancérologues et spécialistes de santé publique sont formels : *les surexpositions solaires de l'enfance font le lit du mélanome à l'âge adulte.* L'explication est double. Les défenses de l'organisme (capacité de la peau à bronzer et à s'épaissir) ne sont pas pleinement fonctionnelles avant la puberté. De grandes quantités d'UV sont reçues avant 15 ans du fait des activités de plein air prédominantes pendant l'enfance et l'adolescence.

#### 2. L'enfance, un moment propice pour la prévention

Si c'est pendant l'enfance que les expositions solaires présentent le plus de risques pour la santé, c'est aussi pendant cette période que se prennent des habitudes de comportement. Comprendre les caractéristiques, les pièges et les effets sur la santé du rayonnement solaire aide à prévenir les comportements à risques. De plus, comme pour d'autres sujets de prévention, la sensibilisation des enfants peut avoir des effets très positifs dans le milieu familial... L'OMS et l'Académie de médecine notamment recommandent de développer des programmes de prévention solaire ciblant les enfants.

#### 3. Une contribution contre le racisme

Comprendre que nous ne sommes pas tous égaux devant les dangers liés au soleil est l'occasion d'aborder les différentes couleurs de peau. Décrire ces différences, issues de l'adaptation de l'homme à son environnement, permet de lever des tabous au sein de la classe. Évoquer les origines de chacun scientifiquement, sans préjugé ni discrimination, instaure de nouveaux dialogues et contribue à la lutte contre le racisme.

## 4. Le thème du soleil, une opportunité pour démarrer l'éducation à la santé

Ne pas diaboliser le soleil, en abordant également ses bienfaits, favorise l'étude des risques ainsi que les moyens de les prévenir. De plus, le soleil, objet de fascination, de rêve, et d'imagination, offre un ensemble de thématiques particulièrement riches et fécondes, et dont les prolongements possibles sont aussi nombreux que passionnants (énergie, astronomie, arts...).

## 5. Les sciences au service de l'éducation et la santé

Appliquer les principes d'investigation mis en avant par *La main à la pâte* permet aux enfants de comprendre les phénomènes, mais aussi... de reconnaître les situations à risques. Les mesures de protection n'apparaissent alors plus pour les enfants comme un simple discours de l'adulte mais comme une nécessité, découverte par eux, et dont ils ont pu tester l'efficacité. Réciproquement, l'éducation à la santé est une bonne approche, originale, pour initier une activité scientifique dans la classe. Les élèves sont concernés et s'impliquent avec d'autant plus d'enthousiasme...<sup>1</sup>

2

## 6. Spécificités des enfants

Lorsqu'on interroge les Français sur leurs connaissances des risques pour la santé liés aux surexpositions solaires, on s'aperçoit que les jeunes parents sont plutôt bien informés de ces risques et du piège que constitue le rayonnement ultraviolet (décalage heure/heure légale, ne chauffe pas...). Mais on s'aperçoit que lorsque les enfants au foyer ont plus de 2 ans, la connaissance et probablement la vigilance sont moindres. L'enfant a acquis une certaine autonomie (il marche, commence à parler, ...) et semble moins sensible. Hors si sa peau et ses yeux sont moins fragiles qu'à la naissance, ils demeurent très sensibles. Leur maturité, leur capacité optimale à se défendre de l'agression que constitue les UV ne sera en fait atteinte qu'à la puberté. Cela bien sûr, en fonction du type de peau propre à chacun.

## 7. Les activités sportives, une augmentation du besoin de protection

Les expositions au soleil lors d'activités sportives ou récréatives sont souvent minorées par la population qui répond volontiers au sondeur : *je ne suis exposé au soleil uniquement si je fais le lézard sur la plage*. Or il est avéré que la pratique d'activités de plein air expose également le corps au soleil. Certains sports ou circonstances, ont pourtant tendance à réduire la sensation de risque. Par exemple, les sports d'eau (planche, voile, surf, canoë, etc.) rafraîchissent mais ne réduisent en rien l'intensité des UV. Au contraire même, la réverbération sur l'eau augmente considérablement la quantité d'UV que l'on reçoit. C'est la même chose pour la montagne où la fraîcheur rencontrée en altitude réduit la sensation de risque.

## 8. (SE) MOBILISER POUR LA PRÉVENTION À L'ÉCOLE

<sup>1</sup>. Extrait du guide de l'enseignant *Vivre avec le Soleil*. Collection Passerelle, Ed. Hatier, 2005.

La conduite en classe d'actions pédagogiques sera pleinement valorisée si parallèlement une politique de prévention et de protection solaire est menée au sein de l'établissement et bien sûr, si cette dernière s'étend au centre de loisirs et au milieu familial...

#### a. Quelques pistes en matière de prévention

- Exposer dans l'école les travaux menés en classe (cahier d'expériences, affiches, reportage photos, charte du *Bien vivre avec le soleil*, etc.)
- Organiser une rencontre avec un médecin dermatologue ou ophtalmologiste. Inviter la communauté éducative, en particulier les parents, les responsables du centre de loisirs, voire certains *institutionnels* et acteurs locaux (élus, responsables de la mairie, responsables associatifs, opticiens, pharmaciens...).
- Associer le responsable et/ou les animateurs du centre de loisirs. Les inviter à prolonger l'action menée à l'école.
- Solliciter les médias locaux et/ou participer à des actions de médiatisation.
- Associer les commerçants (en particulier les pharmaciens et opticiens), par exemple en apposant sur leur vitrine les affiches produites par les classes.
- Inciter l'ensemble du personnel de l'école de montrer le *bon exemple*.
- Initier une évaluation et partager régulièrement avec les acteurs les résultats observés.

#### b. Principales recommandations pour la protection solaire à l'école

- Promouvoir de bons comportements au soleil, en particulier les jours de beau temps, de mars à septembre pour la France métropolitaine.
- Limiter les expositions autour du midi solaire (entre 12H00 et 16H00 : heure d'été pour la France métropolitaine).
- Encourager pour les plus sensibles le port de vêtements couvrants et l'application de produits solaires IP 30 (ou plus) sur les zones exposées. Mettre à disposition des enfants des chapeaux (ou casquettes), des lunettes et des crèmes.
- Développer les espaces ombragés à l'école (arbres, abris). Solliciter les élus si nécessaire.
- Lors des sorties et classes de nature, veiller à ce que les élèves emportent la *panoplie* (chapeau, lunettes, vêtements et crème solaire).
- Veiller en cas de prise de médicaments par certains élèves aux risques de photosensibilisation (demander conseil au médecin ou à l'infirmière scolaire).

Tout cela ne peut être le travail d'une seule personne. L'aide d'intervenants extérieurs (éducateur à la santé, professionnels de santé) peut s'avérer précieuse. Cela ne peut être non plus le travail d'un jour, d'une semaine, d'un mois ou même d'une saison mais une action de long terme.



2009