

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	8 (2006)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Vitrine // En bref

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Soleil sans nuage



► **Ligue suisse contre le cancer //** L'exposition régulière et sans protection aux rayons UV est l'une des causes principales de cancer cutané et de vieillissement prématûre de la peau. Le temps passé en plein air, au soleil, met la peau à forte contribution. Enfants et adultes doivent se protéger des rayons UV. En votre qualité d'enseignant ou de responsable de cours, vous pouvez aider vos élèves à mieux gérer leur rapport avec le soleil, afin que les journées ensoleillées ne soient pas ternies par de mauvaises surprises.

### La Ligue suisse contre le cancer donne quelques conseils avisés:

■ Passez le milieu de la journée (entre 11 et 15 heures) à l'ombre. Les deux tiers des rayons UV journaliers touchent la surface terrestre à ce moment-là.

■ Donnez à votre peau le temps de s'habituer au soleil. Les premiers jours, cherchez une place à l'ombre!

■ Un chapeau, des lunettes de soleil et un T-shirt avec protection UV sont la meilleure des défenses contre les coups de soleil et les insolations. Attention: les lunettes de soleil doivent porter le label de qualité CE (protection UV à 100% jusqu'à 400 nm).

■ Mettez régulièrement de la crème solaire avec un filtre efficace. Montrez le bon exemple et motivez vos élèves à en mettre aussi. Pour que la crème fasse effet, il faut l'appliquer une demi-heure avant d'aller au soleil. Utilisez un produit solaire au facteur de protection élevé.

■ Si vous vous baignez, choisissez un produit résistant à l'eau. Et renouvez l'application après la baignade, car une partie du produit part sous l'action de l'eau et du séchage.

La peau supporte plus ou moins le soleil selon son type. Connaissez-vous votre type de peau? Le site [www.typedeppeau.ch](http://www.typedeppeau.ch) contient un questionnaire pour le déterminer.

■ La peau a une mémoire d'éléphant, c'est pourquoi il faut éviter tout coup de soleil! La peau des enfants et des jeunes est particulièrement sensible, car elle n'a pas encore développé tous ses mécanismes d'autoprotection. Les coups de soleil attrapés avant l'âge de vingt ans augmentent nettement le risque de cancer de la peau. Si cela devait arriver, appliquez généreusement de la lotion hydratante sur les parties irritées. En cas de douleur ou de cloques, consultez un médecin. Et bien sûr, renoncez au soleil jusqu'à guérison complète de la peau!

■ Les séances de solarium n'empêchent pas les coups de soleil. Sans compter que la dose d'UV supplémentaire apportée par le solarium abîme la peau et accélère le vieillissement cutané. Les spécialistes sont unanimes pour constater que des solariums fréquents augmentent le risque de cancer de la peau en la sollicitant inutilement. La part d'UVB diffusée par les appareils de bronzage correspond, en Suisse, à celle du soleil en plein midi en été! Et aux Etats-Unis, la dose autorisée est encore six fois plus importante! Par ailleurs, les lampes de solarium émettent essentiellement des rayons UVA qui ne préparent pas la peau aux UVB émanant du soleil et responsables principaux du cancer de la peau.

■ Pour avoir bonne mine, vous pouvez utiliser en toute bonne conscience un autobronzant qui contient des agents chimiques brunissant la peau en surface. Mais attention: ce produit n'accroît pas la capacité de résistance de la peau aux rayons du soleil! Une peau dorée à l'autobronzant doit donc être protégée des rayons UV comme toute peau non habituée au soleil.

■ Enfants et adultes ont besoin de boire beaucoup pendant l'été, même en restant à l'ombre. L'idéal est de consommer de l'eau, du thé non sucré et des jus de fruits.

► *Six profils – apprenez à connaître votre type de peau et informez aussi vos élèves. Le site [www.typedeppeau.ch](http://www.typedeppeau.ch) contient un questionnaire afin de déterminer votre type de peau. Le site [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch) propose d'autres informations sur les coups de soleil et sur le dépistage du cancer de la peau.*

# mobile

Avant-première 4/06

### Focus // Activer son quotidien

- Le disque moteur
- Une heure par jour au moins!

### Dossier // Préparer sa leçon

- Variation des impulsions et des intensités
- Analyse des erreurs et correctifs

### Autres contenus

- Entraînement de la force avec partenaire
- Alimentation: les sens en éveil
- Rencontre avec la présidente de l'ICSSPE, Gudrun Doll-Teppe

► «mobile» 4/06 paraît début août 2006.

### Cahiers pratiques

- Sauts
- Beachvolley

### Nos partenaires

**rivella**

La dernière page de couverture, en couleur, est consacrée à Rivella, qui propose en outre des offres intéressantes aux membres du mobileclub.

**VISTA**  
WELLNESS

VISTA Wellness propose des offres intéressantes aux membres du mobileclub.