Vitrine // En bref

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 prématuré 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 renouvelez 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.typedepeau.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.typedepeau.ch contient un questionnaire afin de déterminer votre type de peau.*
Le site 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-Tepper

› *«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.