



Meilleur d'Éprouve

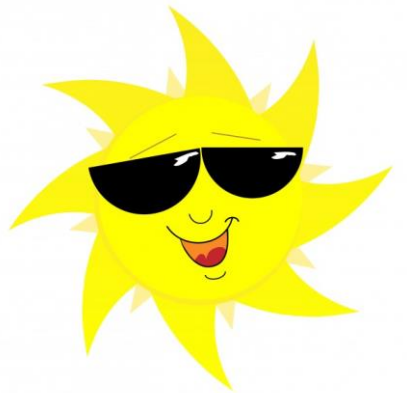
Aidons nos enfants à s'épanouir

Juin 2016



Centre
Grandir
en français

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>*Heure du conte dans la bibliothèque de l'École catholique Franco-Supérieur de 10 h 15 à 10 h 45.</p> <p>*N'oubliez pas la fête des pères le dimanche 19 juin 2016.</p>			<p>1 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>2 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30 *heure du conte</p>	<p>3 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>4</p>
<p>5 *Festival des cerfs-volants 12 h à 16 h Parc Chippewa</p>	<p>6 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>7 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30 *activités extérieures (selon la température)</p>	<p>8 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>9 Groupe de jeux 9h15 à 11h30 *heure du conte</p>	<p>10 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>11</p>
<p>12</p>	<p>13 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>14 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30 *activités extérieures (selon la température)</p>	<p>15 9 h 15 à 11 h 30</p>	<p>16 Groupe de jeux 9 h 15 à 11 h 30 *Pique-nique de fin d'année! Parc de la marina</p>	<p>17 *Journée pédagogique</p>	<p>18</p>



Les membres du personnel du Centre Grandir en français vous souhaitent de passer des belles vacances en sécurité!

La protection solaire

Le beau temps se pointe enfin le bout du nez, mais prenez garde à ne pas brûler le vôtre!

Pour ce faire, pensez tout de suite à vous prémunir de quelques accessoires et d'un bon écran solaire.

Tout se joue avant l'âge...adulte

Les rayons ultraviolets (UV) du soleil peuvent être néfastes pour notre santé. Les UVA et les UVB sont les plus dangereux. À noter que les UVA des cabines de salon de bronzage sont tout aussi dommageables que ceux du soleil. Leurs effets sur notre organisme peuvent être multiples : coup de soleil, cancer de la peau, cataractes, vieillissement cutané prématuré, affaiblissement du système immunitaire, etc. De plus, certains médicaments peuvent sensibiliser notre peau aux rayons du soleil.

Environ 80 % du temps d'exposition au soleil au cours d'une vie survient avant l'âge adulte. Il est donc évident que protéger la peau de nos tout-petits est primordial. Deux coups de soleil graves ou plus durant l'enfance ou l'adolescence est le facteur préalable numéro un au cancer de la peau. Pensons-y!



À vos chapeaux, prêts, partez!

Tout d'abord, il faut penser aux moyens faciles et accessibles pour nous protéger des rayons nuisibles du soleil. Les vêtements et les accessoires constituent de bons écrans. Toutefois, les vêtements blancs, mouillés ou à mailles larges permettent une pénétration considérable des rayons UV. Les chapeaux à large bord protègent le visage et peuvent réduire jusqu'à 50 % l'exposition de l'œil aux UVB. Quant aux verres fumés, ils peuvent bloquer 99 à 100 % de tout le spectre UV. Voilà donc deux options intéressantes pour préserver nos yeux d'éventuelles cataractes qui peuvent entraîner la cécité.

Les nuages et la brume ne protègent pas suffisamment contre un coup de soleil. De plus, méfiez-vous du sable blanc, de la neige, de la peinture blanche, des surfaces métalliques et même des pages glacées d'un magazine qui favorisent l'exposition aux rayons UV.

Les mains pleines de crème...

Il fait beau, il fait chaud. Les lunettes fumées au bout du nez et le chapeau au sommet de la tête, vos enfants ont la bougeotte, et comme vous, ils n'en peuvent plus d'attendre pour batifoler dans l'herbe fraîche. Pour une protection mur à mur, voici quelques conseils :

- Appliquez l'écran solaire 30 minutes avant l'exposition au soleil; les ingrédients actifs doivent se combiner aux protéines de la peau pour offrir leur protection maximale.
- Appliquez l'écran avant les cosmétiques, les lotions contre l'acné et les insectifuges.
- Répétez l'application après vous être essuyé, avoir transpiré ou 2 heures après la dernière application.
- Évitez de vous exposer au soleil lorsqu'il est au zénith entre 10 h 00 et 16 h 00. Profitez-en pour vous reposer à l'ombre.
- N'oubliez pas vos lèvres en appliquant un baume avec écran solaire intégré, mais évitez les paupières surtout chez les enfants qui ont l'habitude de se frotter les yeux et qui risquent alors de les irriter avec l'écran solaire.
- L'oxyde de zinc (oui, oui, la crème de fesse de votre bébé!) est très efficace comme écran solaire et peut être ajouté aux régions vulnérables telles que nez, joues, oreilles et épaules.