L'hygiène

Dernier rappel sur la transpiration

Le soleil, les yeux et la peau

M. Alexandre, école NDA

La transpiration

- **Tu transpires pour refroidir ton corps et en séchant cela produit une odeur désagréable…**

- C'est pourquoi il faut se laver et se mettre du déodorant pour masquer les mauvaises odeurs.

Qui est responsable de la sueur ? Et de la mauvaise odeur?

Les glandes sudoripares!

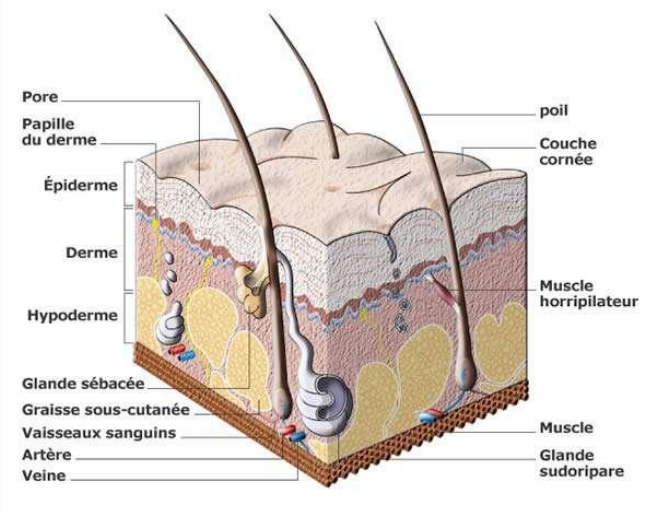
Elles sont situées sous la peau et elles sécrètent la sueur.

Deux types différents:

Les glandes sudoripares eccrines et les apocrines.

Active dès l'enfance et partout sous ta peau: mains, pieds, front…

Surtout pour la **thermorégulation**: c.-à-d., pour éliminer la chaleur.

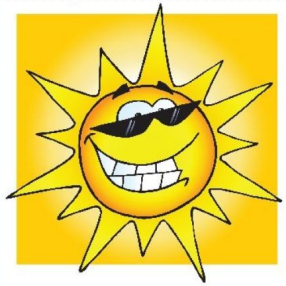


Active à partir de la **puberté** dans les régions où il y a du poil.

Comme les aisselles =

+ ODEURS!!!

Les bons ou méchants rayons UV



Les rayons UV sont invisibles.
S'il n'y a pas de nuages dans le ciel pour les atténuer, tu en reçois toujours. Si ta peau en reçoit trop, elle brûle, et peut développer un cancer (peau = no.1) ou affaiblir ton système immunitaire.
Porte la casquette et mets de la crème solaire!

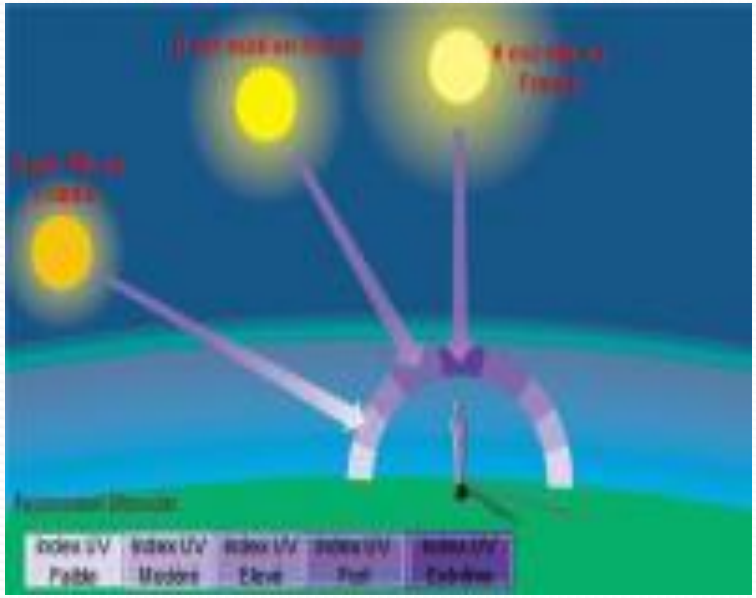
Pourquoi les rayons UV sont-ils importants pour nous?

Ton corps les utilise pour produire la vitamine D.

1- <u>Favorise l'absorption</u> du calcium par tes et tes ++++

2- <u>Protège du cancer</u> en ralentissant la prolifération des cellules cancéreuses.

La position du soleil dans le ciel détermine l'angle d'arrivée des rayons UV dans notre atmosphère.



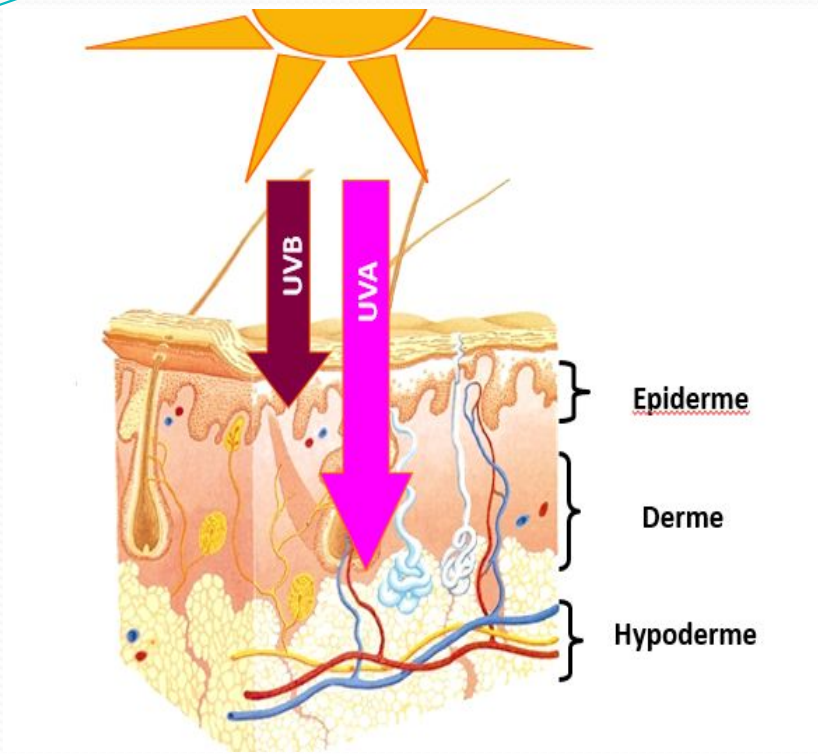
À quelle heure sont-ils très dangereux?

Fais aussi attention à tes yeux.

Porte des lunettes soleil!

L'indice UV (ultraviolet) indique le niveau d'intensité du soleil pour la journée. Plus il est élevé, plus le soleil est dangereux!
ATTENTION: 8 et +

Indice UV	Niveau d'intensité
0–2	Bas
3–5	Modéré
6–7	Élevé
8–10	Très élevé
11+	Extrême



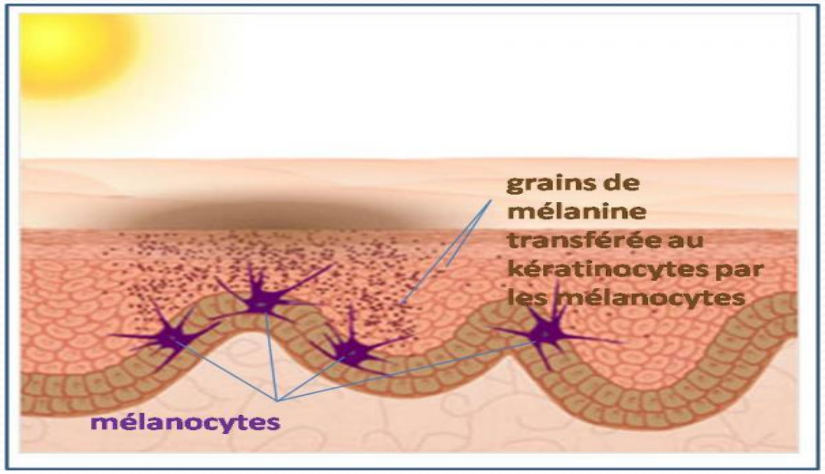
Attention aux rayons UVB

Les plus puissants

Le bronzage est une **réaction de défense** naturelle de la peau à l'agression des rayons du soleil.

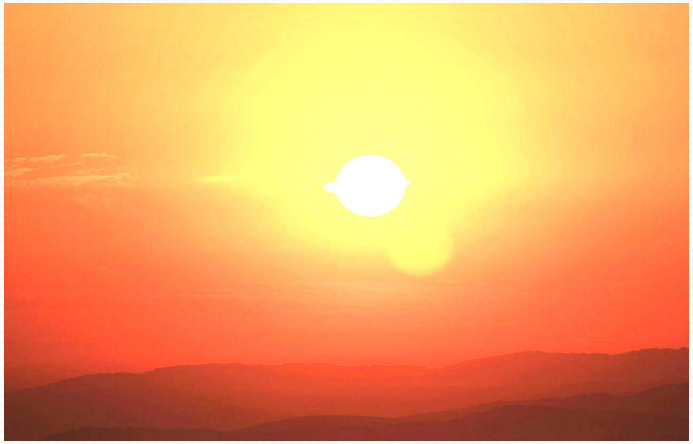
La mélanine est le pigment qui **absorbe les ultraviolets**.

La mélanine est **responsable de la teinte de la peau** ainsi que de son **bronzage**.



Finalement:

Je me lave tous les jours et mets du déodorant si je fais de l'activité physique et prévois transpirer!



Clique sur l'image pour faire le quiz.

Je me protège du soleil!

M. Alexandre et Mme Audrey,
école NDA