

# MIKALOU SOUS LE SOLEIL





Mikalou est ravi. Il passe ses vacances chez papi et mamie. Chez eux, il y a plein de choses à faire. Mais ce que Mikalou préfère, c'est aller jouer au bord de la rivière.

– On va se promener? demande Mikalou, pressé de gambader.

– Il fait trop chaud dehors, répond Papi Loup. Et Kamilia dort encore... En attendant, si on préparait le goûter et tout ce qu'il faut pour pêcher? En voilà une super idée...!

- Le soleil est un peu moins haut dans le ciel.  
Le moment est enfin venu de partir à la pêche!
- Ravi, Mikalou piaffe d'impatience devant la porte d'entrée.
- Attends un peu, dit Mamie Loup, je vais d'abord te badigeonner de crème solaire... Je n'ai pas envie que tu deviennes rouge comme une tomate!
- Pendant ce temps, Papi Loup s'amuse à choisir un chapeau sur le portemanteau. Hop! Le visage de Mikalou disparaît sous un grand chapeau de paille.
- Oups! Je n'y vois plus rien du tout, dit le petit loup en rigolant.



Enfin, Papi Loup lui met ses lunettes puis sa casquette sur la tête et il lui confie l'épuisette.

— En route pour la pêche! dit-il en portant le sac à dos où il a pris soin de glisser une grande bouteille d'eau. Assise dans sa poussette, Kamilia est bien protégée elle aussi, elle a même une ombrelle!

Mais qu'il fait chaud...! Kamilia tend les mains pour attraper son biberon d'eau.





– Nous allons marcher sur ce côté du chemin, dit Mamie Loup, grâce aux arbres, nous serons bien à l'ombre.

Heureusement, la rivière n'est plus très loin.

– La voilà! crie Mikalou en l'apercevant de loin.

Papi le prend par la main et hop, les voilà qui courent vers l'eau.

Mikalou se met aussitôt en maillot, tout en gardant son tee-shirt sur le dos. Il est bien content d'avoir des chaussures qui vont dans l'eau. Il s'amuse à sauter à pieds joints au bord de la rivière.



– À l'attaque! lance soudain Papi Loup en l'éclaboussant.  
Mikalou rit aux éclats. C'est si bon d'être dans l'eau  
quand il fait bien chaud!  
De loin, il fait un petit coucou à Kamilia. Avec mamie,  
elles restent à l'ombre, sous le feuillage.  
Kamilia semble bien s'amuser avec son hochet.

- Il y a plein de têtards et de poissons au fond de l'eau!  
s'exclame Mikalou en observant la rivière.
- Chut! dit papi, pour en attraper, il ne faut pas faire de bruit..  
Son épuisette à la main, Mikalou essaie de ne plus bouger, et soudain:
- J'en ai attrapé un! crie-t-il ravi, en voyant un petit poisson  
se glisser dans l'épuisette.
- Mais aussitôt, il le libère dans la rivière:
- Plouf, à l'eau! dit-il au petit poisson. Il fait beaucoup trop chaud  
pour se promener sans chapeau!



FIN

# Questions/Réponses

**Pourquoi  
je ne dois pas rester  
trop longtemps au soleil...?**

Parce que tu risques d'attraper des coups de soleil... En effet, le soleil brûle ta peau, même si tu n'en as pas l'impression sur le moment.

**Comment  
je peux protéger  
ma peau alors?**

En mettant de la crème solaire régulièrement, en buvant souvent, en portant une casquette, des lunettes de soleil anti-UV, et même un tee-shirt.



**Mais si je reste  
tout habillé... je n'ai pas  
besoin de crème?**

Un peu quand même: sur les bras, le visage et les jambes... Mais si tu gardes ton tee-shirt, tu te protèges en grande partie!

**Le soleil,  
il brûle aussi mes yeux?**

Oui, et cela les abîme, c'est pourquoi il est très important de les protéger avec des lunettes de soleil adaptées qui filtrent les rayons ultraviolets.



**Donc avec un chapeau,  
des lunettes, un tee-shirt...  
le soleil ne peut plus me brûler!**

Seulement si tu remets régulièrement de la crème (environ toutes les deux heures)...

Alors,  
si je me protège bien,  
je peux rester au soleil?

Même protégé, tu ne dois pas t'exposer trop longtemps. La peau d'un enfant est plus fragile que celle d'un adulte.

Il vaut donc mieux jouer à l'ombre ou sous un parasol, en plus de toutes les autres protections.

Le soleil  
parfois n'est pas  
si chaud que cela...

C'est vrai, le soleil varie selon les saisons : l'hiver, tu risques moins d'attraper un coup de soleil que l'été...

Et le soleil est plus fort à certains endroits (sur le sable, à la neige, sur l'eau) en raison de la réverbération.



En début  
d'après-midi, maman  
ne veut pas que je joue  
au soleil...

Elle a raison, surtout pas entre midi et seize heures, car c'est le moment où le soleil est le plus fort. Il vaut mieux s'exposer en début de matinée ou en fin d'après-midi.

Le soleil,  
c'est pas bon alors?

Oh si, le soleil est aussi ton ami !

Il te permet de fabriquer de la vitamine D qui t'aide à avoir des os solides. Il faut donc un peu de soleil...

Mais pas trop !



Kamilia ne va  
presque jamais au soleil...

C'est normal, c'est encore un petit bébé. Sa peau et ses yeux sont particulièrement fragiles.

En grandissant, sa peau va apprendre à se défendre progressivement contre le soleil.

## LES RÈGLES D'OR POUR BIEN PROTÉGER VOTRE ENFANT DU SOLEIL

**1** N'exposez jamais un bébé au soleil. Jusqu'à un an, sa peau est particulièrement fragile. Même à l'ombre, pensez à le protéger. Plus grand, ne l'exposez pas entre midi et seize heures (mieux vaut en début de matinée et en fin d'après-midi).

**7** Soyez vigilant partout; le soleil est dangereux à la plage et à la neige, mais aussi à la campagne et au jardin. Et même lorsqu'il y a des nuages ou du vent, il reste présent!

**2** Prévoyez un parasol ou une ombrelle pour une protection maximale et dans tous les cas, restez le plus possible à l'ombre.

**8** Montrez l'exemple à votre enfant en vous protégeant vous aussi.

Achetez-lui une crème solaire adaptée (indice 50, spéciale enfants, sans parfum) et pensez à en mettre bien partout sans oublier les oreilles, le nez, le cou, les pieds. Renouvelez l'opération toutes les deux heures.

**9** Ne laissez jamais votre enfant dans une voiture au soleil. En voyage, protégez-le à l'aide d'un pare-soleil et rafraîchissez-le de temps en temps avec un brumisateur. Enfin, ayez toujours de l'eau dans une glacière.

**4** Laissez-lui un tee-shirt en coton de couleur claire (ou mieux un tee-shirt filtrant les rayons UV). Attention, un tee-shirt mouillé ne protège pas plus des rayons UV!

**5** Mettez-lui un chapeau qui le protège bien (bords larges).

**6** Emportez toujours une bouteille d'eau, et faites-le boire souvent, même s'il n'a pas soif.

### QUELLES LUNETTES DE SOLEIL CHOISIR?

L'idéal est de demander conseil à votre opticien...

Les lunettes doivent être conformes à la norme CE, avoir le logo

"protection UV normalisée" et des verres foncés et polarisants d'indice 4.

Mieux vaut les choisir souples et résistantes, enveloppant bien tout le visage et pouvant être maintenues par un cordon.

**NE PAS OUBLIER**

→ Un coup de soleil dans l'enfance peut se révéler grave à l'âge adulte.

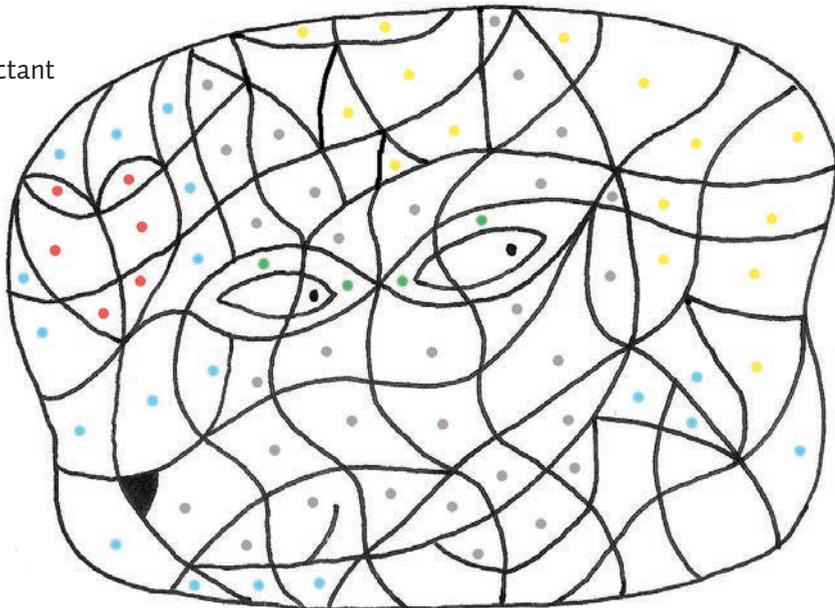
**ATTENTION**

→ Les personnes qui ont de nombreux grains de beauté, ou qui ont la peau, les yeux et les cheveux clairs, et qui bronzent difficilement sont particulièrement fragiles.

→ Soyez vigilant s'il y a des antécédents de maladie de peau dans votre famille.

**COLORIAGE**

Colorie Mikalou en respectant les points de couleur.

**LA LISTE DE MIKALOU**

Aide Mikalou à se préparer pour aller au bord de la rivière...

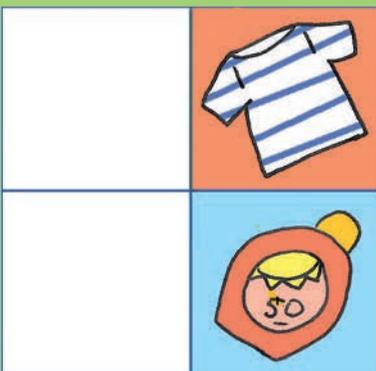
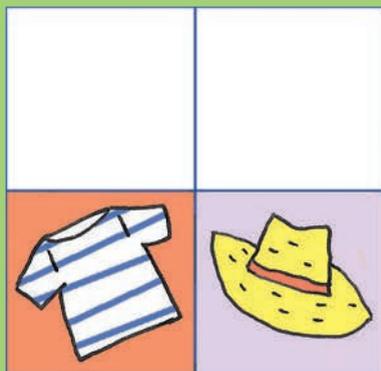
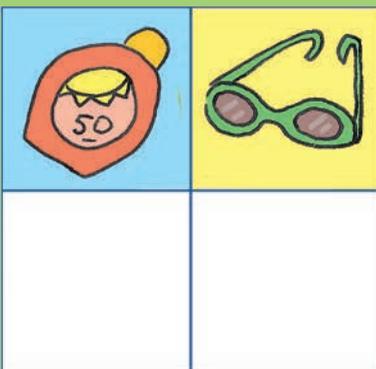
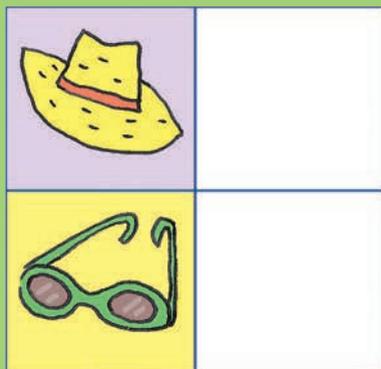
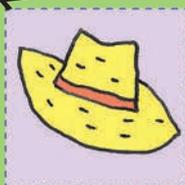
Trace un trait vers les objets qu'il ne doit surtout pas oublier !



Réponses : Mikalou ne doit pas oublier ses lunettes, la bouteille d'eau, sa casquette, la crème solaire.

# SUDOKU

Découpe les petites vignettes cernées de pointillés, puis essaie de les placer dans les blocs de quatre cases ; attention chaque objet ne doit apparaître qu'une seule fois dans un bloc.



Réalisé par Bayard Média Développement, pour le compte de la Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le réseau optique et audition mutualiste Écouter Voir. Directrice générale adjointe de Bayard Media Développement : Fabienne Marquet (fabienne.marquet@bayardmedia.fr).  
 Directrice commerciale : Caroline Soret (caroline.soret@bayardmedia.fr). Coordinatrice : Adélaïde Jeanson (adelaide.jeanson@bayardmedia.fr).  
 Textes : Emmanuelle Cabrol. Illustrations : France Sengel. Maquette : Corinne Deniel. Secrétariat de rédaction : Isabelle Gilloots. Janvier 2025.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)