

# Palou

Le petit garçon  
qui voulait devenir  
l'ami du soleil





# Palou

Le petit garçon  
qui voulait devenir  
l'ami du soleil

Illustrations : Marina Le Floch  
Conte : Bettina Cerisier  
Textes : Bernadette Taeymans  
© Question Santé asbl



Il était une fois un petit garçon, fier et résolu, connu sous le nom de Palou.

Il habitait un petit village à la lisière de la forêt. Dans ce village, tout le monde se connaissait et vivait heureux. Les habitants riaient et étaient toujours prêts à s'attarder pour raconter l'une ou l'autre histoire. Les enfants jouaient dans les rues et sur les places.

Maintenant tout a changé : les rues et les places sont désertes et les gens sortent à peine de leur maison. Plus de rires ni d'histoires racontées.

Palou est triste : même à la maison plus rien n'est pareil. On dirait qu'ils ont peur !

Son meilleur ami, Matis, a entendu ses parents discuter entre eux : le soleil aurait brûlé des enfants et il en aurait rendu certains malades...

Des grandes personnes auraient disparu après être restées trop longtemps en compagnie du soleil.

Depuis les gens se terrent et ont perdu leur joie de vivre.





Palou voudrait tant que les grands soient comme avant, que l'on rie et que l'on joue dans les rues. C'est décidé, demain il ira trouver le soleil et lui demandera pourquoi les grands ont peur de lui, pourquoi il est méchant avec les gens.

A l'aube naissante, Palou quitte la maison sur la pointe des pieds. Tellement pressé de rencontrer le soleil qu'il en oublie de s'habiller. Il traverse le quartier, sort de la ville et marche tout droit vers le soleil qui se lève.

Au détour du chemin, il se retrouve face à un très vieil homme au noble visage, qui lui dit :

– “ Où cours-tu comme ça, mon petit? ”

– “ Je vais rendre visite au soleil ”, dit Palou.

– “ Mais, malheureux, ne sais-tu pas que l'on ne se présente pas tout nu devant le soleil? Le soleil est, comme moi, un vieux monsieur qui a le sens des convenances; il aime que les petits garçons soient bien habillés. ”

Sur ce, le vieux monsieur lui tend un petit costume bleu en coton, juste à sa taille.



Palou s'habille et se remet en route... Qu'il est donc loin, le soleil ! Il est à présent si haut dans le ciel. Et Palou a soif, très soif. Heureusement, au bout du chemin, il aperçoit une fontaine.

Une belle jeune fille tout de rose vêtue s'y est arrêtée pour se rafraîchir. Le voyant arriver, elle lui demande :

– “ Que fais-tu dehors à cette heure, petit garçon ? Tu ne sais donc pas que c'est l'heure de la sieste ! ”

– “ Je vais voir le soleil, j'ai une question à lui poser ”, lui répond Palou.

– “ Mais, malheureux, ne va pas le déranger maintenant ; lui aussi fait la sieste. Il fait le plein d'énergie en se reposant, mais c'est alors qu'il est le plus brûlant. Toi aussi, tu devrais te reposer. Mais peut-être as-tu faim ? ”

La jeune fille lui offre un morceau de pain, du fromage et une pomme. Palou dévore.

– “ Et maintenant, je te conseille de te reposer à l'ombre de ces arbres jusqu'à ce qu'il fasse moins chaud ”.







Palou se réveille un peu plus tard, prêt à continuer sa quête. Le regard tourné vers le soleil, il se dépêche de reprendre la route. Soudain, sa course est entravée par un chat qui bondit et vient se frotter contre ses jambes.

– “ Que fixais-tu ainsi ? ”, ronronne le chat.

– “ Je regardais le soleil, je vais à sa rencontre ”, rétorque Palou.

– “ Mais, malheureux, ne sais-tu pas que seuls les animaux sont autorisés à regarder le soleil ? On raconte que les hommes qui le fixent trop longtemps y perdent la vue. ”

– “ Mais comment pourrais-je lui parler, si je ne peux pas le regarder ? ”, demande Palou.

– “ Vois à tes pieds, petit garçon, voici des lunettes fumées que toujours tu devras chausser pour l’approcher. Maintenant, je te laisse, j’ai à faire ”, dit le chat en bâillant et en fixant une petite souris étourdie qui traverse le chemin.

Le chat s’éloigne en trois bonds ; Palou ramasse les lunettes et les pose sur son nez.



Palou a marché toute la journée, il se rapproche maintenant du soleil, il va bientôt pouvoir lui parler. Il se sent prêt : il a un beau costume, des lunettes fumées : il ne lui manque rien !

– “ En es-tu sûr ? ”, lui susurre à l’oreille un pic-vert qui vient se percher sur son épaule.

“ Ne connais-tu pas les règles de vie du soleil ? Pour lui, il est très discourtois de solliciter une audience sans porter un chapeau à larges bords. Tu ne voudrais pas qu’il se fâche, n’est-ce pas ? ”

À ces mots, Palou tremble.

– “ Oh non, il faut que le soleil soit dans de bonnes dispositions pour que je sache comment ramener la joie au village. ”

– “ Regarde là-bas ”, dit le pic-vert, “ il y a justement un chapeau abandonné au pied de l’arbre. Prends-le, tu le remettras en place à ton retour ou tu le garderas pour toujours. ”

Palou s’approche de l’arbre, prend le chapeau et l’enfonce vite sur sa tête.



Mais Palou n'est qu'un petit garçon. Il est fatigué, fatigué... Ses jambes sont lourdes et ses yeux se ferment malgré lui. Il décide de se reposer avant de parler au soleil. Rapidement, il sombre dans un sommeil peuplé de rêves étranges. Et, dans ces rêves... apparaît le soleil.

Qu'il est beau ! Que son visage est majestueux et lumineux ! Il sourit et s'approche de Palou tout doucement. En lui caressant le visage, il lui dit :

– “ Mon petit Palou, je viens te voir ici, dans tes rêves, car il est trop dangereux de m'approcher, je pourrais te brûler. Je suis très fier de toi : si petit, entreprendre un si grand voyage pour rendre le sourire à ses parents, ce n'est pas fréquent ! Tu méritais mon aide. C'est pourquoi je t'ai envoyé mon très vieil ami, ma charmante petite-fille, mon chat fidèle et l'espiègle pic-vert. Chacun d'eux t'a apporté une réponse. Si les habitants de ton village respectent mes conseils, ils n'auront plus rien à craindre de moi. Plus un enfant ne sera brûlé, plus personne ne tombera malade en ma présence. ”





Palou se réveille. Le soir tombe déjà, il court à toutes jambes pour rentrer chez lui, ses parents doivent être inquiets. À son arrivée, il trouve tous les habitants lancés à sa recherche. Tout heureux de le retrouver, ils l'entourent et Palou se met à leur raconter son aventure :

– “ J'ai parlé avec le soleil. Il est vraiment très gentil, et si vous prenez quelques précautions, plus jamais le soleil ne vous fera du mal.

Il n'aime pas que l'on se promène tout nu devant lui ou qu'on le dérange pendant sa sieste ou qu'on le dévisage effrontément sans lunettes ni couvre-chef. ”

Depuis, il y a eu quelques transformations au village : les habitants arborent des chapeaux, des sombreros extravagants, des tuniques chamarrées et des lunettes de toutes les formes et de toutes les couleurs ! Les rires et les sourires fleurissent à nouveau sur les visages.

Et, tous les soirs, à la nuit tombée, les enfants réclament l'histoire merveilleuse du petit garçon qui voulait devenir l'ami du soleil.

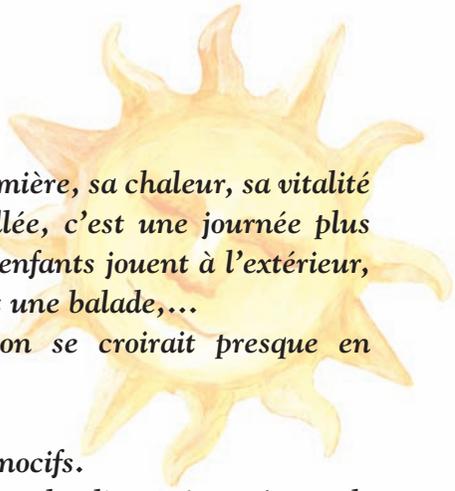




*Hmmm ! Le soleil...*

*Il fait vraiment partie de notre vie. Sa lumière, sa chaleur, sa vitalité nous dynamisent. Une journée ensoleillée, c'est une journée plus légère, une invitation à la détente : les enfants jouent à l'extérieur, on sirote un verre à une terrasse, on fait une balade,...*

*Bref, on prend le temps de flâner, on se croirait presque en vacances...*



*Mais le soleil peut aussi avoir des effets nocifs.*

*Un coup de soleil, rien de trop grave, cela disparaît après quelques heures. Mais à plus long terme, d'autres risques existent. Il s'agit principalement du risque de cancer de la peau : le mélanome malin.*

Dans 90 % des cas, les mélanomes sont dus au soleil.

De nombreuses études ont montré que l'augmentation du nombre de mélanomes est due au changement de notre comportement vis-à-vis du soleil. Dans le courant du 20<sup>ème</sup> siècle, avec l'amélioration des conditions de vie, le soleil et le bronzage sont devenus synonymes de beauté, de richesse et de santé.

VRAI FAUX



VRAI FAUX



**Le soleil est dangereux pour les yeux.**

Les rayons ultraviolets (UV) agressent les yeux et provoquent à la longue la cataracte (le cristallin de l'œil devient opaque). Ce problème de vue nécessite souvent une opération.

#### 4 grands principes permettent de se protéger du soleil.

Les connaissez-vous ?

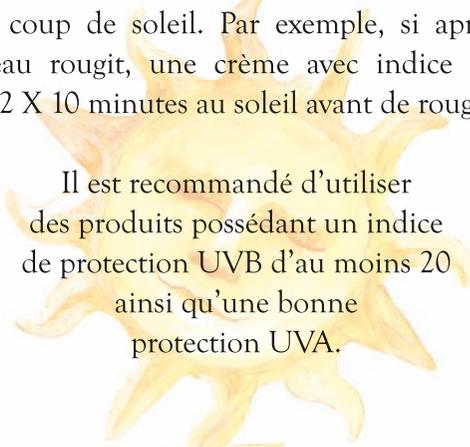
- **ne pas s'exposer entre 12h et 16h**, heures où les rayonnements solaires sont les plus intenses ;
- **porter un chapeau de préférence à larges bords**, style bob car une casquette ne protège pas la nuque, ni le cou ou les oreilles ;
- **porter des lunettes de soleil** : attention, il s'agit de choisir des lunettes qui protègent des UV (indice CE) et non pas des lunettes «jouets» ;
- **porter un T-shirt**, ne pas rester dévêtu trop longtemps au soleil.

Faux sentiment de sécurité :  
les crèmes solaires ne protègent  
pas indéfiniment ni à 100% des rayons  
du soleil. Pour que la crème solaire  
assure une certaine protection,  
voici quelques consignes  
à respecter :

- mettre la crème solaire avant de s'exposer au soleil, environ une demie heure avant ;
- remettre de la crème solaire, minimum toutes les deux heures. En effet, avec la transpiration, entre autres, l'effet de la crème solaire disparaît ;
- choisir un indice de protection suffisant : **minimum 20** pour les UVB ainsi qu'une bonne protection UVA. Certaines conditions (neige, mer) exigent des indices plus forts ;
- ne pas s'exposer entre 12h et 16h ;
- ne pas prolonger l'exposition solaire : la crème solaire ne protège que partiellement et ne supprime pas le risque de cancer de la peau.



**L'indice de protection d'une crème solaire** correspond au temps que l'on peut rester au soleil sans coup de soleil. Par exemple, si après 10 minutes d'exposition la peau rougit, une crème avec indice de protection 2 permettra de rester 2 X 10 minutes au soleil avant de rougir.



Il est recommandé d'utiliser des produits possédant un indice de protection UVB d'au moins 20 ainsi qu'une bonne protection UVA.

**Les enfants sont plus vulnérables.**

C'est durant les premières années de vie que la peau est la plus fragile. Or, c'est durant l'enfance que l'exposition au soleil serait la plus importante.

Il est scientifiquement établi que l'exposition solaire d'une peau immature (avant l'âge de 12 ans et peut-être même, avant l'âge de 6 ans) est un facteur de risque très important pour l'apparition d'un mélanome à l'âge adulte.

**VRAI FAUX**



**VRAI FAUX**



**Le soleil est utile pour les os et la croissance des enfants car les rayons permettent de synthétiser la vitamine D, mais les jeux en plein air à l'ombre suffisent largement.** Il est donc inutile voire dangereux de laisser les enfants au soleil sans protection. Jeux à l'ombre, T-shirts, chapeau et crème solaire doivent être de rigueur.

**Les bébés sont les plus fragiles.**

En aucun cas, un bébé ne doit être exposé au soleil : il doit toujours rester à l'ombre, à l'abri de chaleurs trop importantes.

Comme les rayons se reflètent sur l'eau, le sable et passent en partie à travers le feuillage d'un arbre, protégez-le avec une crème solaire adaptée. Sans oublier de lui donner à boire régulièrement car il est beaucoup plus sensible à la déshydratation liée aux fortes chaleurs.

**VRAI FAUX**



**VRAI FAUX La peau a une mémoire.**



Chaque exposition au soleil, chaque coup de soleil s'accumulent. La peau s'abîme et vieillit à chaque agression. A la longue, ces agressions successives augmentent le risque de développer un mélanome malin.

Mettre de la crème solaire protège toujours du risque de cancer de la peau.

La crème solaire ne permet pas de s'exposer au soleil sans risque même si elle filtre plus ou moins les rayons ultraviolets suivant son indice de protection (IP).

**VRAI FAUX**



**VRAI FAUX Les rayons solaires «rebondissent» !**



L'eau immobile renvoie le soleil à 75%.  
Le sable renvoie le soleil à 20%.  
Les vagues renvoient le soleil à 5%.  
L'herbe renvoie le soleil à 5%.  
La neige renvoie le soleil à 85%.



Les nuages empêchent les rayons de soleil de passer.

Les rayons du soleil sont là même quand on les voit cachés.

Sous un ciel de nuages hauts et clairs, 50% des rayons passent.

A l'ombre, 50% des rayons sont présents malgré tout.

VRAI FAUX



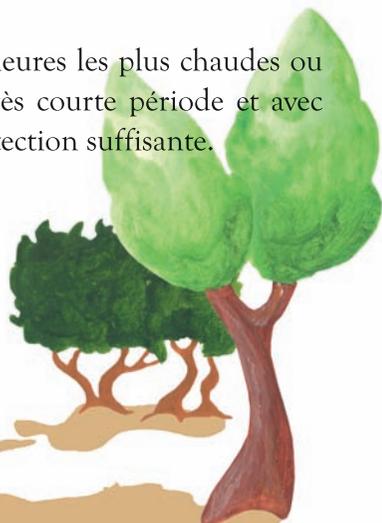
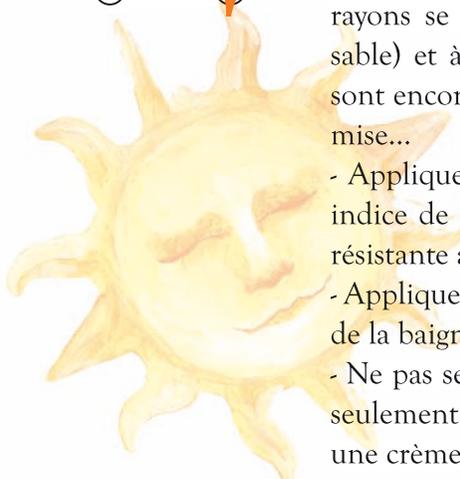
VRAI FAUX



L'eau protège du soleil.

L'eau ne protège pas du soleil, au contraire les rayons se reflètent sur la surface de l'eau (et du sable) et à moyenne profondeur, 40% des rayons sont encore là. Quelques précautions sont donc de mise...

- Appliquer une crème solaire avant la baignade : indice de protection UVB de 20 au minimum, et résistante à l'eau.
- Appliquer à nouveau de la crème solaire à la sortie de la baignade.
- Ne pas se baigner aux heures les plus chaudes ou seulement durant une très courte période et avec une crème solaire de protection suffisante.





Ce livre s'inscrit dans un programme visant  
à promouvoir le bien-vivre au soleil  
et la réduction des risques de mélanome liés à l'exposition solaire.

Il a été réalisé par le Service communautaire  
de promotion de la santé-Question Santé asbl,  
avec le soutien du Ministère de la Communauté française,  
dans le cadre d'un partenariat  
avec l'asbl Association pour la lutte contre le mélanome malin,  
le CLPS Hainaut occidental, l'Observatoire de santé du Hainaut,  
le Réseau hospitalier de médecine sociale  
et des services PSE du Hainaut occidental.



Les textes et illustrations peuvent être reproduits pour un usage limité  
dans les écoles et les milieux d'accueil (ONE)  
de la Communauté française de Belgique,  
moyennant présence de la source  
(mention " © illustrations et textes Question Santé asbl ").  
Tout autre usage nécessite un accord écrit de l'asbl Question Santé.

D/2011/3543/5

Editeur responsable : P. Trefois, 72 rue du Viaduc - 1050 Bruxelles





Il était une fois un petit garçon,  
fier et résolu, connu sous le nom de Palou.  
Il habitait un petit village à la lisière de la forêt.  
Dans ce village, tout le monde se connaissait  
et vivait heureux...

Si vous souhaitez en savoir plus,  
vous pouvez consulter le site : [www.palou.be](http://www.palou.be)



Avec le soutien du Ministère  
de la Communauté française

