

*Les vacances arrivent ,
si on rangeait nos armoires!!!*

L'École maternelle et l'APIC organisent une collecte de vêtements pour les enfants du Secours Populaire.

Vous pouvez apporter des **vêtements toutes saisons jusqu'au jeudi 25 juin**. Les vêtements oubliés à l'école et non récupérés seront également remis au Secours Populaire

Et on fait quoi pendant les vacances?

Atelier créatif/ Léopard Créatif - magasin et atelier d'arts

Plastiques et de loisirs créatifs: 5 rue Matabiau (05.67.68.46.17); www.leopard-creatif.fr

Musée des Augustins – Atelier les aventuriers de l'art (4-6 ans): ½ journée pour 10 euros : du 07 au 10/07; du 15 au 17/07. **Les œuvres contées (3 à 5 ans):** 20/06 & 04/07. Réservation au 05.61.22.39.03

Musée Saint Raymond - Atelier Modelage (4-6 ans): Mercredi 15/07 à 10h30. Réservation en ligne <http://saintraymond.toulouse.fr/>

1h30 de séance de jardinage (2 euros) aux **Jardins du Museum** à Borderouge à 10h aux dates suivantes: 20/06; 4 & 18/07; 1 & 15/08

La ferme pédagogique du Château de Bergues: possibilité d'y inscrire les enfants à la journée. 515 route de Revel, Odars. 06.83.48.56.18 <http://chateaubergues.com/>

Des idées pour s'occuper à la maison: <http://www.familiscope.fr/activites-enfants/latelier-pomme-dapi/>

Les sorties ciné:

Vice-Versa (17 juin) Les 5 émotions sont au travail dans la tête de Riley, 11 ans, mais ne sont pas toujours sûre de leur rôle...

Les minions (8 juillet) & Le Petit Prince (29 juillet)

Numéros de téléphone utiles

Le numéro de téléphone de l'école 05.61.21.28.00
Le numéro de téléphone de la cantine et du CLAE 05.61.29.06.95

Édito :

Encore une année de passée! Et quelle année! Avec une nouvelle maîtresse, des nouveaux copains, des anniversaires, des sorties et des projets excitants pour nos enfants!

Ce dernier numéro pour remercier toute l'équipe de Lakanal mais aussi les parents et souhaiter aux enfants qui partent beaucoup de bonheur dans leur nouvelle école! Très bonnes vacances à tous!

Bilan de l'année écoulée



Cette année l'APIC vous a proposé l'achat de tabliers imprimés des dessins des enfants de l'école. Grâce à votre générosité, un bénéfice de **516,70 euros** a été en totalité reversé à la coopérative scolaire.

Nb: face au succès des tabliers, nous n'organiserons pas cette année de vente d'étiquettes.



Dans le cadre de notre opération de recyclage Terracycle, nous avons collecté **37 kg de gourdes de compotes**. L'équivalence en euros sera entièrement reversé sur le compte de la coopérative scolaire. Merci à toute l'équipe qui incite nos enfants au respect de l'environnement!

Nous espérons avoir rempli notre rôle de représentants des parents d'élèves, de relais, d'interlocuteurs de proximité, toujours à votre écoute pour le bien-être de nos enfants!

Nous profitons aussi de cette occasion pour remercier celles et ceux qui nous ont rejoint cette année pour vous représenter au conseil d'école. Nous comptons sur vous l'année prochaine, et seront très heureux d'accueillir de nouveaux parents !
L'équipe de l'APIC

Les dates à retenir

Les grandes Vacances: Vendredi 03 juillet au soir

Sortie Ecole à TEPACAP: Mardi 23 juin

Fête de l'école: Jeudi 02 juillet à partir de 16h30

Rentrée des classes: Lundi 31 août

Laissons, laissons entrer le soleil !!

Par Raja, maman pharmacienne



La lumière du jour et l'horloge biologique: La production d'hormones n'est pas la même la nuit et le jour. Dès l'aube, c'est au tour de « l'hormone du bonheur » de prendre le relais. Elle stimule l'humeur et joue un rôle important dans les changements d'état émotionnel, elle

régule aussi les comportements alimentaires et sexuels, le cycle veille-sommeil, la douleur, l'anxiété etc. Elle est accompagnée de l'adrénaline et du cortisol qui gèrent l'énergie.

Le soleil et la vitamine D : Les UV sont nécessaires à la synthèse de la vitamine D au niveau de la peau, essentielle à la fixation du calcium sur les os. Pour faire le plein de vitamine D, 15 à 30 minutes par jour d'exposition solaire suffisent. On la trouve aussi concentrée dans les huiles de foie de poisson et avec une concentration très faibles dans les aliments courants (poissons, lait, beurre, fromage..). La carence sévère en vit D est à l'origine du rachitisme et de l'ostéomalacie. Les carences proviennent souvent d'une exposition insuffisante au soleil. En prévention : une supplémentation en vitamine D presque impérative chez tous les nourrissons et les jeunes enfants. Autre bienfaits de la Vit D : augmente les défenses immunitaires particulièrement chez le très jeune enfant, aide à combattre la fatigue et parfois la dépression saisonnière, joue un rôle préventif contre les affections articulaires, a un effet protecteur cardiaque et vasculaire...

La surexposition au soleil : Des méfaits à court terme : Coup de soleil, allergie au soleil, coup de chaleur, la photo-immunosuppression (l'herpès solaire), attention aux médicaments photo toxiques. A long terme : le vieillissement cutané et cancers de la peau. Dès le plus jeune âge, l'exposition solaire a un impact important, avec une peau plus fine que celle de l'adulte et non préparée au soleil, l'enfant doit être au cœur de notre attention. À la naissance, chaque individu dispose d'un capital soleil qui l'aidera à lutter contre une quantité déterminée de rayons ultraviolets. Quand ce capital est épuisé, l'organisme ne peut plus réparer les dommages causés par le soleil. Plus l'enfant s'expose tôt, plus il entame son capital soleil. Pour économiser cette réserve, la seule solution est donc d'adopter dès le plus jeune âge une protection efficace.

Deux types de rayons UV : les **UVA, A comme Age et Allergie**, ils sont présents toute l'année, représentent 95 % des UV, traversent les nuages, le verre et l'épiderme.

Les **UVA** sont indolores et peuvent pénétrer la peau très profondément et altérer le matériel génétique des cellules du derme à long terme.

Les **UVB, B comme Bronzage et Brûlure**, sont responsables des coups de soleil ainsi que de réactions allergiques et de cancers cutanés. Il est donc important de protéger sa peau à la fois des UVA et des UVB.

Comment se protéger efficacement & Comment s'y retrouver face aux crèmes solaires, filtres et autres indices SPF, PPD?

L'indice SPF : Sun Protection Factor ou **indice de protection UVB**

L'indice PPD : Persistent Pigment Darkening : **indice de protection UVA.**

Plus le rapport SPF/PPD est proche de 1 meilleure est la protection ; par exemple une crème solaire où le SPF est de 50 et le PPD est de 39 assurera une très bonne protection solaire anti UVB et UVA.

2 types de filtres solaires : minéraux inorganiques réfléchissant (oxyde de zinc et de titane..) et chimiques absorbant. **Seuls les premiers ne pénètrent pas dans la peau et n'induisent pas d'allergie.** C'est la raison pour laquelle ils font partie de la composition des produits solaires pour enfants et peaux sensibles. Un seul matériau est souvent suffisant pour absorber à la fois les UVA et les UVB.

L'enfant est surexposé par rapport aux adultes (loisirs, sport..). Les mécanismes de défense de la peau sont immatures. La prise de coups de soleil dans l'enfance est fréquente et peut augmenter le risque de cancers cutanés plus tard (en particulier mélanomes). Il faut limiter les expositions solaires dès le plus jeune âge et éviter absolument les coups de soleil, ne pas exposer au soleil un enfant de moins de 3 ans, après la baignade, sécher l'enfant avec une serviette, le mettre à l'ombre avec protection vestimentaire, renouveler les applications de crème de protection solaire sur les zones découvertes, faire boire régulièrement l'enfant, en bonne quantité (risque de coup de chaleur), le port de lunettes et de chapeau est obligatoire.

Les photo-protecteurs naturels : les caroténoïdes, la vitamine C et la vitamine E participent à la photo protection, ce sont des antioxydants : Les caroténoïdes (pigments rouge oranges et jaune présents dans les tomates, les poivrons les carottes...) interceptent et neutralisent les radicaux libres. La vitamine C, apportée par une alimentation riche en fruits et légumes, est nécessaire au maintien d'une bonne immunité. La vitamine E présente dans les huiles vierges d'olive et de colza, les amandes, noisettes, épinards, avocat... dispose aussi d'un fort pouvoir antioxydant.

En résumé et comme toute bonne chose, le soleil est à consommer avec modération !