

Zones à l'ombre dans les programmes de garde d'enfants

Pourquoi l'ombre est-elle importante?

Il est important pour les programmes de garde d'enfants d'évaluer la disponibilité de zones qui sont à l'ombre dans les lieux où les enfants jouent couramment ou passent du temps régulièrement. Les rayons UV (ultraviolets) du soleil peuvent être nocifs; si l'on y est exposé pendant trop longtemps, on risque d'attraper un coup de soleil et d'avoir des douleurs et des ampoules. Les rayons UV sont invisibles et on ne les sent pas. Ils peuvent endommager la peau et les yeux et les faire vieillir prématurément. On sait également que les rayons UV ont pour effet de désactiver le système immunitaire et qu'ils font augmenter le risque d'avoir un cancer de la peau.

En raison de la nature même des activités de jeu en plein air, les enfants ne sont pas toujours en mesure de se mettre à l'ombre pour se protéger. Il faut donc que les éducatrices et les gardiennes des enfants tiennent compte des zones à l'ombre quand elles prévoient des activités et des périodes de jeu en plein air et qu'elles cherchent à utiliser les zones à l'ombre existantes, qu'elles envisagent différentes manières de réduire la réflexion des rayons UV et qu'elles créent plus de zones à l'ombre en utilisant des structures naturelles ou construites.

Période d'exposition maximum au soleil – Comme l'indiquent les exigences ministérielles relatives au programme quotidien des établissements de garde agréés, c'est entre 11 h et 15 h que le soleil tape le plus fort et c'est pendant cette période qu'il faut éviter de passer du temps au soleil. On peut prévoir des activités de jeu à l'intérieur ou dans des zones bien protégées du soleil. Il faut tenir compte des zones d'ombre qui sont disponibles et de celles qui sont vraiment à l'ombre.



Vérification des zones à l'ombre

Vous pouvez déterminer où il faudrait créer des zones à l'ombre supplémentaires en observant attentivement les zones d'ombre existantes et en voyant où il pourrait aussi falloir avoir de l'ombre. Si les zones à l'ombre existantes ne suffisent pas, la vérification des zones à l'ombre vous servira à déterminer les options de zones à l'ombre pour votre programme de garde d'enfants.

Étapes de la vérification

Étape 1 : Interrogez les parties intéressées pour recueillir des informations. Demandez aux éducatrices, aux familles et aux enfants ce qu'ils pensent de la situation concernant la lumière du soleil et la chaleur quand ils utilisent l'espace disponible. Vérifiez l'utilisation qui est faite de l'espace à l'heure actuelle et les moments de la journée où il est utilisé.

Étape 2 : Observez l'endroit au fil de la journée, à différents moments, en notant bien la position du soleil et les moments où les rayons UV sont les plus intenses. Tenez compte des habitudes dans l'utilisation de l'espace, des matériaux composant les surfaces, de ce qui couvre le sol et des zones à l'ombre, parce que tout cela a une incidence sur la température et la réflexion des rayons UV. Demandez-vous si les zones à l'ombre actuelles protègent du soleil.

Intensité et réflexion des rayons UV – L'angle du soleil évolue au fil de l'année, ce qui entraîne des fluctuations dans l'intensité des rayons UV. C'est au printemps et en été que l'intensité est la plus élevée. Mais le soleil peut aussi avoir un effet sur la peau et sur les yeux à l'automne et en hiver. Lorsque la lumière est réfléchiée par des surfaces claires (neige, eau, sable, béton, etc.), cela peut démultiplier l'effet des rayons UV. À titre d'exemple, quand on a une couche de nouvelle neige blanche, cette neige réfléchit jusqu'à 85 p. 100 des rayons UV. (Source : [Environnement Canada](#))

Étape 3 : Explorez les options pour les zones à l'ombre disponibles et pour l'accès à ces zones. Que peut-on faire pour améliorer l'accès à des zones à l'ombre adéquates? Envisagez à la fois des solutions à court terme et à long terme.

Évaluation des zones à l'ombre disponibles

Utilisez vos interrogatoires et vos données d'observation des lieux (étapes 1 et 2) pour évaluer la superficie et la commodité des zones à l'ombre existantes. Déterminez ensuite s'il vous faut des zones à l'ombre supplémentaires et ce que vous pouvez faire pour en créer.

Principaux points à prendre en compte

Quantité

- Combien d'ombre a-t-on à disposition pendant la période où les rayons UV sont les plus intenses (de 11 h à 15 h)?
- Est-ce que les zones à l'ombre suffisent avec le nombre de personnes utilisant les lieux? Est-ce qu'il faut plus d'ombre?
- Y a-t-il de meilleures manières d'utiliser l'ombre existante?
- Combien d'ombre les arbres existants créent-ils pendant les différentes saisons?

Emplacement

- Est-ce que l'emplacement des zones à l'ombre existantes est approprié, étant donné la façon dont l'espace est utilisé?
- Y a-t-il assez d'ombre dans les endroits très utilisés?
- Y a-t-il des zones à l'ombre même dans les endroits peu utilisés? Est-ce qu'il serait possible ou recommandé de déplacer les zones existantes pour qu'elles correspondent mieux à la façon dont l'espace est utilisé?

Efficacité

- Est-ce que les structures existantes qui créent de l'ombre protègent bien du soleil?
- Est-ce que les arbres existants protègent bien du soleil quand on les utilise pour l'ombre qu'ils projettent? Est-ce que ces arbres sont en bonne santé?

Effet

- Quelles sont les différentes surfaces auxquelles les enfants ont accès dans l'espace de jeu? Est-ce qu'il y a un risque de réflexion élevée des rayons UV du soleil?
- Quel est l'effet de la matière qui couvre le sol sur les rayons UV à différents moments de l'année?
- Est-il possible de réduire la réflexion des rayons UV dans l'espace?
- Quel sera l'effet de la croissance des arbres à l'avenir sur la quantité d'ombre disponible dans l'espace? Est-ce que cette croissance va avoir un effet significatif sur la quantité d'ombre ou bien sur la répartition des zones d'ombre? Combien de temps faudra-t-il avant que l'arbre soit suffisamment grand pour fournir une quantité d'ombre adéquate?

Évaluation des possibilités d'améliorer les zones à l'ombre

Est-ce que votre évaluation des lieux indique qu'il faut des zones à l'ombre supplémentaires?

Si oui, voici les aspects à prendre en compte quand on cherche à améliorer les zones à l'ombre disponibles :

- Y a-t-il des zones à l'ombre dans votre espace auxquelles les gens n'ont pas accès? Y a-t-il moyen d'améliorer l'accès aux zones à l'ombre existantes?
- Y a-t-il des zones très ombragées qui pourraient être mieux utilisées?
- Serait-il possible de modifier l'horaire des activités afin de profiter des zones à l'ombre entre 11 h et 15 h (période où l'exposition aux rayons UV est la plus élevée)?
- Est-ce qu'il serait possible de déplacer les structures comme l'équipement du terrain de jeu, les bancs et les tables pour les mettre dans des endroits plus ombragés?
- Est-ce qu'il est possible de concevoir et d'installer de nouvelles structures pour créer de l'ombre dans les zones fréquemment utilisées?
- Est-ce qu'il est possible de planter des arbres pour élargir les zones à l'ombre existantes et pour élargir les zones d'ombre utilisables?

Étapes suivantes

Une fois que vous avez déterminé ce que vous avez et ce que vous aimeriez améliorer, il faut établir les priorités.

- Créez un plan décrivant les zones de l'espace ou les périodes de l'emploi du temps où les besoins d'offrir aux enfants des zones de jeu protégées à l'extérieur sont les plus importants. Occupez-vous de cela en priorité.
- Consultez les parties prenantes pour recueillir leurs idées et leurs solutions pour l'emploi du temps et le partage de l'espace pendant les périodes optimales pour les activités en plein air.
- Déterminez les ressources nécessaires pour réaliser votre plan : personnes à solliciter, équipement, matériel, etc.
- Assurez-vous que vous respectez bien les processus d'approbation appropriés (permis délivrés par le MEDPE, code du bâtiment de la municipalité, etc.) avant de commencer à construire, à creuser ou à planter.

Envisagez de mettre à nouveau à contribution les parties intéressées dans la mise en œuvre du plan. Collaborez pour créer un espace à l'ombre qui est sans danger pour les enfants et utile à la fois pour les éducatrices et les gardiennes des enfants et pour les familles. Lorsque les enfants participent eux-mêmes au processus, ils en apprennent davantage sur l'importance de la protection contre les rayons solaires.