

Le soleil a encore frappé ?

A savoir

Le coup de soleil est une brûlure de la peau :

- ▶ du premier degré, la peau est alors rouge, finit par peler en 2 ou 3 jours puis cicatrise.
- ▶ du deuxième degré, lorsque des cloques apparaissent.

Suivant son type de peau, chacun réagit différemment aux rayons du soleil mais tous les enfants avant l'âge de 15 ans y sont très sensibles.

Nos conseils

En pratique

▶ Mettez vous à l'ombre

Tant que le coup de soleil n'est pas guéri :

- Ne vous réexposez pas au soleil.
- Mettez des vêtements couvrants, un chapeau et une crème protectrice d'indice élevé (50+).

▶ Soulagez la brûlure

En l'absence de cloque, appliquez une crème spécifique plusieurs fois par jour :

- Certaines crèmes apaisantes s'appliquent en couches épaisses successives jusqu'à ce que la peau refuse d'absorber l'excédent, d'autres en massages légers.
- Les hydrogels procurent une sensation de froid.
- Si l'inflammation est importante : appliquez une crème à base de cortisone pendant 3 jours maximum (pas chez l'enfant de moins de 6 ans !).

En cas de cloque peu étendue :

- Ne percez pas la cloque
- Désinfectez
- Mettez un pansement spécifique « brûlures »

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Buvez abondamment.
- ▶ Placez les hydrogels spécifiques au réfrigérateur pour un « effet froid ».
- ▶ Prenez des douches tièdes, séchez-vous en tamponnant doucement.
- ▶ **Prévenir plutôt que guérir !**
 - Ne vous exposez pas aux heures chaudes (de 12 à 16 heures).
 - Choisissez une protection solaire adaptée au type de peau et à l'âge : d'indice au moins égal à 25 et d'indice 50 pour les enfants.
 - Renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade.
 - Ne réutilisez pas vos produits solaires d'une année sur l'autre : ils se conservent mal et perdent leur efficacité.
 - Méfiez-vous des nuages et du vent qui masquent la chaleur, pas les UV !
 - Attention à la réverbération (sable, eau, neige) qui augmente les risques.
 - Evitez le parfum et autres cosmétiques qui sensibilisent la peau au soleil.
 - Couvrez les enfants avec des vêtements secs, un chapeau et des lunettes.
- ▶ **Méfiez-vous des faux amis !**
 - Les compléments alimentaires qui préparent la peau au soleil permettent d'éviter les allergies, pas les coups de soleil.
 - Les autobronzants et séances d'UV n'offrent aucune protection contre les rayons du soleil.

Pour aller plus loin

- ▶ **Mesurez votre exposition au soleil**

Il existe un patch qui se colle sur la peau pour mesurer la dose d'UV qu'elle reçoit.
Mettez-le en place le matin et recouvrez-le de crème solaire comme pour le reste du corps.
Le patch change de couleur et vous indique lorsqu'il faut ré appliquer de la crème ou stopper l'exposition
- ▶ **Pour en savoir plus sur le soleil**

Toutes les conditions d'exposition pour un lieu donné et les conseils de prévention sont sur le site Internet www.infosoleil.com

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si le coup de soleil est étendu, avec cloques multiples, en particulier chez l'enfant.
- ▶ Si vous vous sentez abattu, fiévreux.