

CONSEILS : COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil ou érythème solaire est une brûlure de la peau qui est provoquée par les rayons ultraviolets du soleil. On retrouve 2 types de rayons ultraviolets : les **rayons UVA** et les **rayons UVB**, mais ces brûlures ou coups de soleil sont essentiellement provoqués par les UVB.

Les coups de soleils surviennent à la suite d'une exposition solaire excessive et plus particulièrement en cas de mauvaise protection de la peau.

De plus, certaines peaux sont plus sensibles que d'autres. La peau des jeunes enfants, de même que les personnes aux cheveux blonds, roux, ou à peau blanche, sont relativement sensibles aux coups de soleil. Les coups de soleil répétés, en particulier dans la petite enfance, peuvent provoquer des cancers de la peau. Il s'agit des cancers les plus fréquents avec près de 60 000 nouveaux cas par an. Vigilance et protection sont essentiels pour lutter contre les coups de soleil...

SYMPTÔMES

- Rougeur de la peau (érythème), douleur et parfois démangeaison.
- Disparaît spontanément en 2 à 3 jours, provoquant une desquamation et une zone dépigmentée.
- Dans certains cas : présence de cloques (brûlure du second degré), cicatrisation en 10 à 15 jours. Douleur très importante.

COMMENT SE SOIGNER ?

Quand consulter son médecin ?

Consulter directement son médecin dans les cas suivants :

- Signes d'insolation : fièvre, maux de tête, nausées ou vomissements
- Coup de soleil, avec cloques, couvrant plus de la moitié de la taille de la paume de main de la personne.
- Coup de soleil étendu chez un nourrisson ou un enfant en bas âge.

Quel traitement prendre ?

Il est impératif de stopper l'exposition solaire jusqu'à cicatrisation complète de la peau. Porter également des vêtements protecteurs, même sous un parasol.

1. Coup de soleil simple

Appliquer un produit qui calme la brûlure. Répéter l'application en suivant les indications de la notice.

En cas de fortes démangeaisons, appliquer une **crème à l'hydrocortisone** en prenant conseil auprès de votre pharmacien.

2. Coup de soleil avec présence de cloques

Ne pas percer les cloques. Désinfecter avec de la chlorhexidine aqueuse telle que. Appliquer ensuite un pansement spécifique (hydrocolloïde), sur une peau propre et sèche. Changer le pansement tous les jours jusqu'à cicatrisation.

3. Prévention

En prévention, utiliser une protection adaptée à votre type de peau. Ces produits sont à appliquer 30 minutes avant l'exposition et doivent être renouvelés toutes les 2 heures et après chaque baignade.

Choisir une très haute protection (SPF 50+) pour les enfants et les personnes ayant la peau claire : Pour les autres, choisir une haute protection avec un SPF 30 minimum :

L'HYGIÈNE DE VIE

Eviter l'exposition

- Ne pas exposer au soleil les enfants de moins de 3 ans.
- Eviter les heures où l'indice UV est le plus fort : entre 12 et 16 h.

Bonnes habitudes

- S'exposer progressivement au soleil pour habituer sa peau.
- En cas d'exposition prolongée : porter tee-shirt, chapeau et lunettes de soleil.

PHARMACIE VICTOR HUGO - LOMME