



# la fiche conseil

## le coup de soleil



**Trop exposée aux UVB et mal protégée, la peau brûle. Les bons gestes pour se protéger du coup de soleil.**

### Comment le corps réagit

Exposition prolongée au soleil, phototype (couleur de peau), rayonnement solaire, sécheresse de l'air, saisonnalité, altitude voire réflexion de l'eau ou de la neige, sans oublier la prise de certains médicaments photosensibilisants, figurent au rang des accusés en matière de coup de soleil. Rouge, chaude, douloureuse, la peau est boursouflée et démange. Parfois même des cloques apparaissent, qui trahissent une brûlure profonde de la peau (brûlure du second degré). L'inflammation, qui apparaît dans les 48 h après l'exposition, disparaît en principe deux ou trois jours plus tard. La peau pèle. Si la brûlure est profonde, des taches peuvent apparaître, lentes à s'effacer.

Bon à savoir, les coups de soleil engendrent une accélération du vieillissement de la peau – rides et ridules à l'appui – ainsi que l'apparition de taches plus claires que le bronzage ou plus foncées que la carnation naturelle. Plus grave, ces brûlures cutanées répétées sont des déclencheurs potentiels de cancers de la peau. Chez l'enfant, une brûlure cutanée d'une surface de 10% seulement peut mettre sa vie en danger. Sans compter que l'exposition solaire durant les jeunes années joue un rôle fondamental dans le développement du mélanome malin à l'âge adulte. On se rappellera que la Suisse caracole en tête de liste des pays les plus touchés.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Jouez la prévention: appliquez et renouvelez régulièrement – y c. après la baignade – l'application d'une crème solaire anti-UVA et UVB, à indice de protection maximal.
- Evitez les expositions prolongées et toute exposition entre 11 h et 15 h: apprivoisez le soleil progressivement et hydratez-vous!
- Si ces conseils valent pour tous, les enfants doivent impérativement être protégés des rayons du soleil: vêtements couvrants, lunettes, chapeau, crème solaire pour enfants...
- En cas de coup de soleil, renoncez à toute exposition au soleil. Afin d'apaiser la brûlure de la peau, appliquez un gel ou une émulsion spécifiques. Une compresse humide et froide peut aussi y contribuer.
- Après toute exposition aux UV, appliquez un produit «après-soleil» afin d'hydrater les couches supérieures de la peau et renforcer la protection cellulaire contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cutané.

### Le conseil plus

Attention, un coup de soleil peut s'accompagner d'une insolation (coup de chaleur). Le corps est déshydraté, maux de tête, nausées et autres symptômes apparaissent. Mettez immédiatement la personne concernée à l'ombre, rafraîchissez-la et donnez-lui régulièrement à boire. Sans intervention rapide, un coup de chaleur peut être mortel. Appelez les urgences santé (144 pour la Suisse) ou consultez.

A lire: notre fiche conseil «Le coup de chaleur» (no 17).

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

