

Coup de soleil

Le coup de soleil correspond à une brûlure cutanée plus ou moins sévère apparaissant après une exposition excessive aux rayons UVB émis par le soleil.

Il existe différents types de coup de soleil :

✓ Brûlure du premier degré : une rougeur de la peau apparaît après l'exposition mais sans cloques. Cette rougeur disparaît quand on va appuyer dessus. Des démangeaisons peuvent être présentes pendant quelques jours et la peau peut peler. Ce coup de soleil disparaît généralement en une semaine, sans laisser de cicatrices.

✓ Brûlure du deuxième degré superficiel : le coup de soleil entraîne l'apparition de cloques qui sont entourées d'une zone de peau rouge et douloureuse qui blanchit lorsque vous appuyez dessus. La brûlure du deuxième degré superficiel disparaît généralement en deux semaines mais peut laisser des taches sombres qui sont lentes à s'effacer.

✓ Brûlure du deuxième degré profond : la brûlure est plus grave, il y a aussi présence de cloques mais la peau est moins rouge et la douleur est faible. Ce coup de soleil va être plus long à partir, environ un mois, et des cicatrices peuvent perdurer.

Conseils :

✓ Se protéger avec une crème protectrice solaire (indice 50), un chapeau ou une casquette et des lunettes de soleil.

✓ En été, pas d'exposition solaire entre 11h et 16h.

✓ Se mettre à l'ombre le plus possible.

✓ Attendre que le coup de soleil disparaisse avant de se réexposer au soleil.

✓ Pour éviter la déshydratation : boire beaucoup et ne pas attendre d'avoir soif.

✓ S'exposer petit à petit pour que la peau se protège naturellement grâce au bronzage.

▲ Si vous prenez des médicaments, faites attention car certains sont photosensibilisants. Ils vont rendre la peau plus sensible au soleil et donc provoquer des rougeurs, des boutons ou des démangeaisons voire des taches.

▲ Attention aussi aux plantes médicinales comme le millepertuis, l'achillée millefeuille, les huiles essentielles d'agrumes etc.

▲ En cas de cloques, de confusion, de pouls rapide, de somnolence anormale, de fièvre, de nausées et de vomissements, il est recommandé de consulter un médecin.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia