

Santé

Prévention des coups de soleil

Le soleil : un bon ami

Les rayons du soleil procurent un sentiment de bien-être. Vous vous sentez moins vite fatigué ou moins irascible.

De 15 à 30 minutes de lumière solaire quotidienne sur vos mains et votre visage suffisent pour recevoir la dose de vitamine D nécessaire. Votre peau s'épaissit, se pigmente en filtrant légèrement la lumière solaire, et brunit.

La lumière solaire peut aussi avoir des effets bénéfiques sur certaines affections cutanées (par exemple le psoriasis).

Le soleil : parfois aussi un ennemi

- Rester trop longtemps au soleil et/ou sans protection peut avoir des conséquences graves à court et à moyen terme: coup de soleil, insolation, allergie au soleil, vieillissement de la peau, cancer de la peau, inflammation de la cornée (kératite), etc ...
- 5 coups de soleil attrapés durant votre jeunesse suffisent pour augmenter fortement les risques de cancer de la peau.
- Le bronzage ne protège pas contre les coups de soleil.
- Les vêtements mouillés filtrent moins les rayons UV et protègent donc moins que les vêtements secs.
- Vous pouvez aussi attraper un coup de soleil en étant sous l'eau.

Indice UV

Durant les mois d'été, lors des prévisions météo, l'IRM mentionne l'indice UV attendu.

Il s'agit de la quantité de rayons UV qui atteindra la surface terrestre.

Les valeurs sont communiquées de la même manière au niveau international.

En Belgique, l'indice UV est généralement inférieur à 6 mais il peut être plus élevé sur la plage ou dans les montagnes. Plus l'indice UV est élevé, plus les dommages occasionnés à la peau et aux yeux seront importants.

Indice UV	Intensité des UV	Coup de soleil
1-2	Faible	Presque jamais
3-5	Modérée	Lentement
6-7	Elevée	Rapidement
8-10	Très élevée	Rapidement
11 +	Extrême	Très rapidement

Premiers soins en cas de coup de soleil

- Mettez-vous immédiatement à l'abri du soleil lorsque vous remarquez que vous avez un coup de soleil.
- Refroidissez votre peau pendant 10 minutes à l'aide d'un linge humide.
- Prenez un bain d'eau tiède.
- Rafraîchissez et adoucissez votre peau à l'aide d'un produit après-soleil.
- Portez des vêtements amples qui ne sont pas en contact avec la peau.
- Il vaut mieux ne pas percer les ampoules. Vous éviterez ainsi l'infection.
- Ne vous mettez pas au soleil pendant au moins trois jours pour permettre à votre peau de guérir.
- En cas de douleur, prenez un produit à base de paracétamol.

10 conseils pour vous protéger

1. Plus l'indice de protection est élevé, plus la protection est importante. Une peau bronzée doit encore être protégée. Un indice de protection élevé ne retient pas tous les rayons UV, ce qui permet à la peau de bronzer sans coup de soleil.
2. Enduisez-vous de crème solaire de préférence 30 minutes avant de vous exposer au soleil.
3. Découvrez-vous graduellement.
4. Enduisez-vous à nouveau de votre crème solaire régulièrement : les crèmes solaires s'éliminent plus facilement quand il fait chaud, dans l'eau ou au contact d'un essuie de bain ou des vêtements.
5. Séchez bien votre peau après la baignade.
6. Mettez-vous à l'ombre lors des pics de chaleur de la journée, entre 11 et 16 heures.
7. Portez de bonnes lunettes solaires, pour bien vous protéger les yeux ainsi que la peau sensible qui les entourent. Attention ! Vous pouvez aussi attraper un coup de soleil à l'ombre.
8. Le vent, l'eau et le sable sont des éléments traîtres car ils accélèrent les coups de soleil.
9. Certains médicaments peuvent rendre votre peau hypersensible. Si vous les prenez, évitez de vous exposer au soleil.
10. Enduisez-vous d'un produit après-soleil après l'exposition au soleil.