



les bobos du quotidien

Le coup de soleil



Le coup de soleil est la conséquence d'une exposition solaire excessive. Apparaissant dans les 48 heures suivant l'exposition, il correspond à une brûlure superficielle rosée (brûlure au premier degré) ou à une brûlure plus marquée rouge avec formation de cloques (brûlure au 2^e degré). Il entraîne une inflammation cutanée : gonflement, rougeur, chaleur et douleur avant de disparaître en 2 à 3 jours par desquamation. C'est la peau qui pèle !

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Le coup de soleil guérit spontanément en quelques jours dans la majorité des cas, mais les lésions peuvent toutefois s'infecter et laisser une cicatrice sur la peau.

La répétition de coup de soleil peut engendrer l'apparition de taches, accélérer le vieillissement cutané et augmenter fortement le risque de cancer de la peau.

→ Comment est mon coup de soleil ?

- Brûlure de degré 1, superficielle : seul l'épiderme est touché et il apparaît un érythème. La guérison se fait en 8 jours ;
- Brûlure de degré 2, superficielle à profonde : le derme est touché et il apparaît une phlyctène, une cloque. La douleur est très importante et la cicatrisation se fait en 12 jours.

→ Quelle est la taille de la surface brûlée ?

Nous vous conseillons d'évaluer la surface brûlée en pourcentage de la surface corporelle en prenant comme référentiel : 1 paume de main = 1 % de surface corporelle.

→ Suis-je atteint(e) d'une pathologie altérant les défenses immunitaires ?

Diabète, infection VIH, cancer, etc ?

→ Ai-je de la fièvre (température corporelle supérieure à 38°C) ?

Vérifiez votre température à l'aide d'un thermomètre.

→ Ma peau réagit-elle excessivement au soleil habituellement ?

Nous vous conseillons d'évaluer le phototype de votre peau et la protection solaire adéquate à

adopter ou appliquer à chaque exposition.

→ Est-ce que je prends un médicament photosensibilisant en ce moment ?

Si c'est le cas, votre peau peut réagir plus excessivement.

Nous vous conseillons de contacter le SAMU - centre 15 en cas de :

Surface importante : plus de 5 % de la surface du corps chez un nourrisson, 10 % chez un enfant et 15 % chez un adulte, de lésion purulente, de pathologie altérant les défenses immunitaires, de traitement par des médicaments immunosuppresseurs, de forte fièvre, d'altération de l'état général et de troubles de la conscience.

La gravité du coup de soleil est fonction du degré de brûlure et de l'étendue de la lésion.

TRAITEMENT

Étape 1 : refroidir la peau avec une eau isotonique (donc pas besoin de sécher) qui procure une sensation de fraîcheur ou éventuellement tamponner avec un linge humide. Pour enlever le sel après la plage, rincer avec une eau à peine plus "fraîche" que la peau et très progressivement en commençant par les pieds.

Étape 2 : protéger et apaiser la peau.

Étape 3 : limiter l'infection sur une zone particulièrement atteinte avec de la Chlorhexidine (antiseptique, dès la naissance) 1 application, 2 fois par jour.

Étape 4 : hydrater et cicatriser en appliquant une crème osmotique 1 application en couche épaisse, 2 à 3 fois par jour.

Étape 5 : diminuer la douleur : Paracétamol (antalgique) (à partir de 27 kg) Posologie **chez l'adulte** : 1 à 2 comprimés de paracétamol 500 mg, 3 fois par jour.

En cas de persistance pendant plus de 7 jours, d'aggravation ou d'apparition de nouveaux symptômes, nous vous conseillons vivement de consulter votre pharmacien ou votre médecin traitant !

→ En homéopathie

Apis mellifica 15CH + Belladonna 9CH : 5 granules en dehors du repas toutes les 30 minutes jusqu'à amélioration des symptômes.

Infection : Pyrogénium 9CH : 5 granules en dehors du repas, 2

fois par jour matin et soir.

Phlyctène : Cantharis 9CH : 5 granules en dehors du repas, 3 fois par jour.

Gel homéopathique : Calendula : 1 application, 2 à 3 fois par jour.

Complexe de souches homéopathiques : Calendula officinalis, Hypericum perforatum, Achillea millefolium, Ledum palustre TM et vaseline : 1 application, 2 à 3 fois par jour.

→ En phytothérapie

Aloe vera gel : 1 application, 2 à 3 fois par jour.

Bourrache (Borago officinalis) (à partir de 6 ans) : 1 capsule pendant le repas, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Mélanger 4 à 8 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic dans 1 à 2 cuillerées à café d'huile végétale de millepertuis (attention cette huile est photosensibilisante) 1 application, 3 à 6 fois par jour.

RÈGLES D'HYGIÈNE

• **Boire en abondance** : 1,5 litre d'eau par jour.

• **Hydrater la peau** plusieurs fois par jour à l'aide d'un soin après soleil.

• **Appliquer une crème solaire assurant une protection maximale longue durée anti-UVA et anti-UVB résistante à l'eau** : appliquer 20 minutes avant l'exposition, renouveler l'application toutes les 2 heures.

RÈGLES DE CONDUITE

• **Ne pas s'exposer à nouveau au soleil** : protéger physiquement le coup de soleil à l'aide de vêtements couvrants, d'un chapeau et de lunettes de soleil.

• **Éviter l'exposition solaire entre 12 et 16 heures.**

• **S'exposer progressivement au soleil** : la majorité des coups de soleil apparaissent lors de la première journée d'exposition.

• **Essuyer la peau après chaque bain pour éviter l'effet loupe avec les rayonnements.**

• **Bouger pour faire varier les zones exposées** : ne pas rester plus de 30 minutes dans la même position.

• **Ne pas exposer un enfant de moins de 2 ans au soleil** : utiliser un chapeau, un tee-shirt ou un lycra de surf et des lunettes.

→ **Les autobronzants ne protègent pas des coups de soleil, ils colorent superficiellement la peau et ne font pas intervenir le mécanisme de bronzage.**

→ **La mention "écran total" n'existe plus, car aucun produit solaire ne peut filtrer tous les rayons ultraviolets ; la protection solaire la plus élevée est 50+.**