

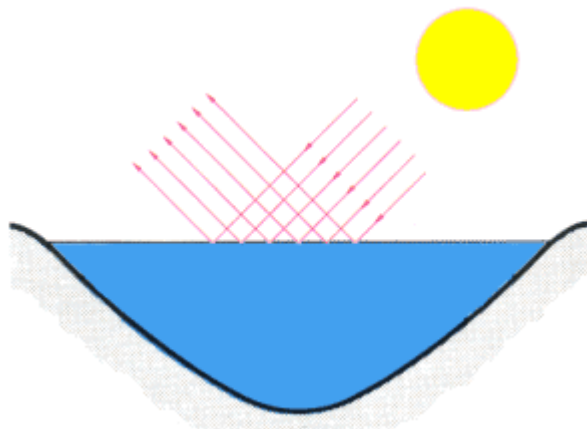


Introduction

Avec les beaux jours, la tentation d'exposer son corps au soleil sur l'eau ou à proximité de celle-ci est grande. Mais l'exposition inconsidérée aux UV entraîne des brûlures de la peau. L'eau réfléchit 5 à 10 % du rayonnement solaire, le sable sec 15 à 30 %, tandis que la neige réfléchit jusqu'à 85 %.

Aussi, sur un plan d'eau ou sur une plage, on cumule à la fois le rayonnement direct du soleil et la réverbération de l'eau et du sable. Plus le soleil est haut dans le ciel, plus le nombre de rayons UV (des rayons qui ne sont pas stoppés par la couche d'ozone) est grand. Il faut donc prêter une attention particulière aux environs de midi: c'est en effet à ce moment-là que près de 50% de la dose journalière des rayons nocifs touchent le sol en deux heures.

Tout le monde n'est pas égal sous le soleil. Les personnes qui ont la peau claire doivent prendre beaucoup de précautions, tandis que celles qui ont la peau très foncée n'ont pas de soucis.



Pour savoir comment se protéger, il faut d'abord connaître son type de peau :

Types de peau 1 et 2

	Type de peau 1 Peau très claire avec des taches de rousseur, cheveux roux	Mesures de protection • Porter un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil • Ne pas s'exposer au soleil sans protection entre 11 h et 15 h
	Type de peau 2 Peau très claire, cheveux blonds	Mesures de protection • Protéger les parties exposées du corps (nuque, cuisses) avec des vêtements appropriés • Au début, utiliser un produit solaire avec un indice de protection d'au moins 20 et un écran total pour le nez et les oreilles • Toujours utiliser une protection pour les lèvres

Types de peau 3

	Type de peau 3 Peau claire, cheveux châains	Mesures de protection • Protéger la tête et les yeux • Rester à l'ombre à midi • Protéger les lèvres!
--	---	---

Types de peau 4

	Type de peau 4 Peau mate, cheveux foncés	<u>Mesures de protection</u> • Utiliser un produit solaire avec un indice de protection 10 • Protéger la tête, les yeux et les lèvres
---	--	---

Types de peau 5

	Type de peau 5 Peau foncée, cheveux noirs	<u>Mesures de protection</u> • Protéger la tête, les yeux et les lèvres • A la mer ou à la montagne, utiliser un produit solaire
---	---	--

Types de peau 6

	Type de peau 6 Peau noire, cheveux crépus	<u>Mesures de protection</u> • A la mer ou à la montagne, protéger la tête, les yeux et les lèvres
--	---	---

Les conséquences des attaques du soleil

Les rayonnements solaires (UV A et B) doivent être considérés comme des ennemis. En défense contre les UV B, la peau produit un pigment protecteur, la mélanine, responsable du bronzage. Le coup de soleil est en fait une véritable brûlure de la peau, dont la gravité est liée à l'intensité et à la durée de l'exposition.

Le coup de soleil (érythème solaire)

Il est dû aux ultra-violets solaires B (UVB). C'est une réaction retardée, la plus grande partie de la douleur se manifestant de 12 à 24 h après l'exposition. C'est une brûlure, dont il existe quatre degrés :

- Le premier degré se marque par une coloration rosée de la partie exposée et qui disparaît deux ou trois jours plus tard, sans que la peau pèle.
- Le deuxième degré se marque par une irritation rouge un peu douloureuse, qui disparaît au bout de trois jours, avec une desquamation (= la peau pèle).
- Le troisième degré est un érythème gonflé et douloureux, provoquant par la suite une desquamation et une pigmentation de la peau.
- Le quatrième degré équivaut à une brûlure superficielle du deuxième degré. Elle peut être grave et s'accompagner de signes généraux, comme fièvre, maux de tête, nausées ou vertiges ; la desquamation sera par la suite importante, sans pigmentation.

Le traitement comprend le lavement sous un faible débit d'eau froide ou l'immersion pendant une dizaine de minutes, ou même plus longtemps si la douleur vive persiste. Désinfecter ensuite avec un antiseptique liquide. Consulter un médecin au besoin.

L'insolation

Il s'agit d'une élévation de la température corporelle, pouvant résulter d'une haute température ambiante ou de l'effet direct du rayonnement solaire sur le crâne ou sur la nuque. C'est une forme particulière du coup de chaleur.

L'insolation se marque par :

- | |
|-----------------------------------|
| - des céphalées |
| - de l'agitation |
| - de la température (40° et plus) |

Le coup de chaleur

Un séjour prolongé dans une atmosphère surchauffée peut provoquer des troubles importants de la santé, allant de l'épuisement au coup de chaleur proprement dit.

Un coup de chaleur correspond à une élévation de la température du corps au delà de 40°C. Il peut survenir très vite chez les nourrissons et les personnes âgées en période de grosse chaleur, mais aussi chez les sportifs qui ne compenseraient pas les pertes d'eau dues à leur transpiration. Le coup de chaleur (qui peut être mortel) doit être soigné rapidement pour qu'il ne persiste pas de séquelles neurologiques. Il peut se manifester par :

- | |
|---|
| - une forte fièvre |
| - des pertes de conscience |
| - des vomissements, des nausées |
| - des délires |
| - des convulsions |
| - les pupilles sont dilatées |
| - la peau est chaude et sèche (elle ne transpire pas) |

Traitements et premiers soins d'un coup de chaleur

	• Alerte ou faites alerter les secours. • Amenez la victime dans un endroit frais et bien aéré. Déshabillez-la ou desserrez ses vêtements. • Mettez-la en position torse surélevé. • Pour faire baisser sa température corporelle, appliquez-lui sur la tête, la nuque et les bras des serviettes mouillées qu'il faudra ventiler. • Si la victime n'a pas perdu connaissance, on la fera boire abondamment.
	• Si elle est inconsciente, la mettre en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours.