



Le hâle en toute sécurité

En été, les coups de soleil peuvent gâcher les vacances. **Comment bien protéger ses enfants sans trop en faire?**

Si les rayons du soleil sont indispensables à la vie sur Terre, ils constituent un réel danger en cas d'exposition excessive. C'est le fameux coup de soleil! D'intensité variable, il est provoqué par les UVB (rayons ultra-violet). Sa gravité dépend de sa surface, de sa localisation et de l'intensité de la brûlure.



Partagez avec votre enfant notre rendez-vous santé GLOBULX du mois: l'univers illustré d'Eliot pour les enfants et des informations et des conseils pour les parents.

Les degrés de la chaleur

Le premier degré correspond à une rougeur sensible de la peau, apparue juste après l'exposition solaire (6 à 12 heures). Transitoire, la rougeur ne dure pas, 24 à 48 heures au plus; ensuite la peau pèle.

Au deuxième degré de brûlure, la peau est douloureuse, sensible au frottement, des cloques apparaissent: elles montrent le décollement entre la couche superficielle de la peau (épiderme) et la couche inférieure (le derme). Le liquide des cloques est du sérum venu du sang. Surtout ne les percez pas, car le risque d'infection est important dans cette peau agressée et fragile. Montrez-les à un pharmacien.

Au troisième degré, la peau est brûlée en profondeur, comme au barbecue. Elle violace puis noircit; autour les tissus sains s'enflamment et boursouflent. La douleur est intense. L'épiderme et le derme sont détruits, laissant des cicatrices irréversibles. La consultation spécialisée est indispensable très vite.

Attention, l'hyperthermie (élévation de la température corporelle) peut s'ajouter aux brûlures quand celles-ci sont étendues. Les médecins parlent d'altération de l'état général avec des nausées, des maux de têtes, voire des troubles de la conscience justifiant une hospitalisation urgente.

Protégé même à l'ombre

Le coup de soleil n'a donc rien d'anodin. D'où l'intérêt de bien protéger vos enfants, à la mer comme à la montagne. Première règle: évitez



1 "Pourquoi la peau devient rouge avec le soleil?"

Elle rougit d'abord à la chaleur. Mais si la chaleur et les rayons du soleil sont trop forts, ta peau finit par brûler.

2 "Et c'est pour ça que ça fait mal?"

Affirmatif! Ta peau a subi une véritable brûlure. C'est pour ça d'ailleurs que parfois tu peux avoir des cloques...



3 "Et c'est grave les coups de soleil?"

Oui car ta peau te protège contre les attaques de la vie quotidienne: les microbes, le froid, le chaud etc. Sans peau en bonne santé, tu ne peux plus vivre...



à savoir

L'insolation est causée par le rayonnement direct du soleil sur la tête. Les enfants y sont particulièrement sensibles d'où l'importance de leur mettre un chapeau. Maux de tête, vomissements, diarrhée, nausées, fièvre élevée, troubles de la conscience... Autant de symptômes qui doivent vous alerter. Rafraîchissez vite le crâne de votre enfant (mouillez les cheveux ou posez une vessie de glace) et réhydratez-le en le faisant boire abondamment. Consultez toujours un médecin en urgence. En cas de doute, de convulsion ou d'évanouissement, appelez immédiatement le 15.

4 "Oui mais après un coup de soleil la peau se répare toujours..."

Oui et non, car plus la peau reçoit du soleil, plus elle s'abîme et moins elle se répare. Parfois, une mauvaise cellule se développe. Elle donne alors à ta peau une couleur anormale, et peut devenir cancéreuse, ce qui est dangereux.



5 "Derrière une vitre je ne risque rien?"

Et si! Certains rayons du soleil, les UVA, passent à travers le verre et abîment ta peau sans que tu t'en rendes compte.



6 "Est-ce que si je suis bronzé, j'ai besoin de me protéger du soleil?"

Oui, même si une peau bronzée est moins fragile, elle doit être impérativement protégée des rayons du soleil, au moyen d'un chapeau, de lunettes et de crème écran total renouvelée toutes les deux heures!



d'exposer la peau de votre enfant entre 12 et 16 heures en été: même par temps gris les rayons UV traversent les nuages. Tenez compte de l'environnement: le sable, l'eau et même le ciment réfléchissent les UV, avec un *effet loupe*. Le mieux est d'appliquer, dès le matin, une crème solaire d'indice minimal 30, puis de renouveler les applications toutes les heures ou après chaque bain. Portez une attention particulière au dessus des pieds et à l'arrière des genoux, très exposés et sensibles, ainsi qu'aux bords du maillot. Lorsqu'il

joue dans le sable, couvrez votre enfant de vêtements légers et pensez aussi au chapeau et aux lunettes de soleil!

Que faire en cas de coup de soleil?

Si malgré tout, votre bout de chou a attrapé un coup de soleil, appliquez une crème apaisante spécifique pour les brûlures. Sa peau présente des cloques? Surtout ne les percez pas. Recou-

vrez-les d'un pansement stérile pour les protéger et éviter une infection. Éventuellement, donnez-lui un antalgique (paracétamol). Dans tous les cas, faites-le boire abondamment et consultez un pharmacien qui vous orientera. Si la brûlure est grave, si une cloque s'infecte, si l'état de votre enfant s'altère, consultez très rapidement un médecin. La consultation hospitalière s'impose en urgence si votre enfant souffre de nausées, de vertiges et de maux de tête.

NATHALIE GIRAUDEAU