



# Le Soleil

notre **meilleur ami** et **pire ennemi** !

La fin du printemps et l'été sont nos périodes de sorties de prédilection (surtout pour ceux qui aiment les grandes distances). Notre ami , le soleil, peut aussi devenir notre plus mauvais allié.

Des précautions sont nécessaires pour éviter des incidents désagréables !

**Le rayonnement solaire** : Dans nos régions , l'énergie solaire est maximale début juillet. En août, elle correspondra à celle de mai, et en septembre à celle d'avril. Dans la journée, la dose maximale de rayonnement sera atteinte entre 11 et 16 heures.

Le soleil est indispensable pour maintenir une bonne santé; ses rayons ultra-violets favorisent la synthèse de la vitamine D, qui va agir sur l'assimilation du calcium au niveau intestinal, et sur sa fixation au niveau de la trame osseuse.

## L'insolation :

Elle survient lorsque l'effort est excessif, par forte chaleur, avec une hydratation insuffisante, chez un sujet trop couvert, dans une atmosphère humide, et lorsque la tête est exposée nue et de manière prolongée aux radiations solaires.

La 1ère chose à faire sera d'arrêter l'effort , puis d'allonger la personne à plat et le dévêtir, dans un endroit frais, la tête surélevée, avec si possible des compresses froides sur la tête et la nuque.

Donner à boire en abondance des boissons fraîches.

**Poursuivre un effort en présence d'une insolation peut provoquer le décès du sujet !**

## Les coups de soleil :

- Le coup de soleil bénin ne laisse pour preuve qu'une légère trace rosée sur la peau.
- Le coup de soleil du 2ème degré, laisse la peau rouge vif, avec un oedème et une douleur à la pression, qui persisteront 2 ou 3 jours.
- Enfin, au 3ème degré, les brûlures sont comparables à celles causées par une flamme, avec parfois une cicatrice résiduelle indélébile.

## Les traitements :

Les traitements consisteront en l'application de pommades pour calmer les démangeaisons, associés , si nécessaire , avec de l'aspirine qui calmera les douleurs.

La prévention passe bien évidemment par une exposition progressive de l'épiderme au soleil, afin d'augmenter la production de mélanine qui constitue une protection naturelle, et par l'application de crèmes anti-solaires sur les zones de peau exposées au soleil .

**Les crèmes solaires devront avoir un indice de protection suffisant, et il ne faudra pas oublier le dessus des oreilles, la nuque et le bout du nez !**

## Nous sommes inégaux devant le soleil :

Suivant les types de peaux, différentes sensibilités se rencontrent :

- Les sujets roux auront toujours des coups de soleil. Ils brûleront mais ne bronzeront pas. Ils devront appliquer des crèmes anti-solaires "écran total".
- Les blonds à la peau claire auront très souvent des coups de soleil. Ils brûleront aussi mais peuvent garder un espoir de bronzage léger. Ils devront utiliser des protections à fort coefficients.
- Les châains à la peau claire subiront souvent des coups de soleil. Ils bronzeront très progressivement.
- Les bruns à la peau mate n'auront que rarement des coups de soleil et bronzeront facilement.
- Les sujets à la peau noire n'ont jamais de coups de soleil, et ne brûlent jamais.