

Profitez (bien) du soleil !



On le sait, les rayons ultra-violets du soleil accélèrent le vieillissement cutané et augmentent le risque de cancer de la peau. Les adeptes du bronzage sont nombreux. À eux à être attentifs à leur peau, avant et pendant l'exposition solaire !

Avant

Préparez votre peau

Quelques semaines avant de partir en vacances ou de voir arriver les premières belles journées d'été, il est plus que temps de préparer votre peau au soleil ! Pour l'avoir belle et lisse, il n'y a pas de secret : après chaque douche ou bain, enduisez-vous de crème hydratante de la tête aux pieds. En effet, l'eau et les savons ont un effet desséchant sur l'épiderme. Il convient de le contrebalancer en le nourrissant régulièrement, de préférence tout au long de l'année. Une fois par semaine, pensez également à faire un gommage, soit avec un gel douche exfoliant, soit en passant une fleur de douche sur votre peau, afin d'éliminer les cellules mortes. Et, bien sûr, hydratez-la tout de suite après.

Bonus : hydrater et gommer permet aussi d'éviter les poils incarnés après un rasage ou une épilation...

Une assiette « pré-soleil »

L'alimentation aide aussi à préparer la peau au soleil. Pour rappel, les rayons UV provoquent une augmentation des radicaux libres dans l'organisme, ce qui entraîne un vieillissement cutané prématuré et un risque accru de cancer.

Or, plusieurs substances naturellement présentes dans certains aliments ont des vertus antioxydantes (contre les radicaux libres) reconnues. À quelques semaines des vacances, consommez davantage de :

- poissons gras (saumon, maquereau, etc.), riches en vitamine A;
- fruits et légumes colorés, surtout ceux de couleur orangée : carottes, poivrons orange, potirons, melons, abricots et autres mangues sont pleins de bêta-carotène qui favorise naturellement la pigmentation de la peau;
- huiles d'origine végétale (colza, olive, germes de blé, etc.) pour la vitamine E et les omégas 3 qu'elles contiennent.

Banc solaire = cancer ?

On s'en doutait depuis longtemps, mais maintenant, c'est prouvé : non seulement les séances de banc solaire ne préviennent pas les coups de soleil, mais surtout, elles augmenteraient de 20 % les risques de cancer de la peau, dont le redoutable mélanome qui tue chaque année des milliers de personnes en Europe. Chez les jeunes de moins de 35 ans, l'augmentation du risque serait même de 75 % !



Vous pouvez aussi faire une cure de compléments alimentaires. Leur composition diffère selon les marques, mais généralement, les « gélules soleil » contiennent du sélénium, du bêta-carotène et des vitamines A, C et E. Demandez conseil à votre pharmacien.

Pendant

Les 5 règles d'or

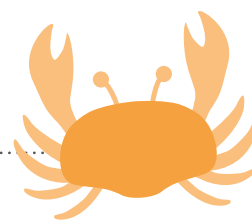
Votre peau n'a plus vu le soleil depuis des mois. Afin d'éviter les coups de soleil ou l'allergie solaire⁽¹⁾, exposez-vous progressivement et avec prudence ! Pour bronzer sans danger, il y a 5 règles d'or à observer :

- 1 Mettez systématiquement de la crème solaire dès que vous vous exposez. Choisissez-en une qui protège des UVA et UVB, avec un indice de protection de minimum 30 SPF et de 50 pour les peaux claires et les enfants. Accordez de l'importance à l'indice UVA car il est souvent sous-dosé pour beaucoup de produits.
- 2 Renouvelez l'application toutes les 2-3 heures et après chaque baignade, en n'oubliant pas les oreilles, les genoux, le coup de pied et les lèvres, à protéger (IP50) surtout en cas d'herpès.
- 3 Même avec de la crème solaire, ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes, c'est-à-dire entre 11 et 15-16 heures.
- 4 Les coups de soleil durant l'enfance augmentent le risque de faire un cancer de la peau à l'âge adulte. Comme la meilleure protection solaire est vestimentaire, couvrez les enfants de vêtements en coton ou en lin clair (tee-shirt, chapeau, etc.)
- 5 Pour éviter les coups de soleil dans l'œil⁽²⁾, portez des lunettes solaires, surtout en mer et sur la plage, des surfaces qui reflètent les rayons UV dans tous les sens.



Et les cheveux ?

Sous l'effet conjugué du soleil et de l'eau (de mer ou de piscine), nos cheveux peuvent aussi souffrir des vacances ! Pour éviter qu'ils soient secs et cassants à la rentrée, prenez-en soin. Comme la peau, certains compléments alimentaires peuvent les booster avant l'été. Sur place, appliquez une huile protectrice pour cheveux, ainsi que de l'après-shampoing après chaque lavage. Un masque capillaire une à deux fois par semaine ne leur fera pas de mal non plus ! Il existe dans votre pharmacie des sprays protecteurs pour cheveux avec un filtre UV afin de les protéger. Demandez conseil à votre pharmacien.



Une peau bien hydratée résiste mieux au vieillissement cutané

Après

Soulager... et hydrater

Une bonne exposition solaire commence et se termine par une bonne hydratation. Veillez à boire 1,5 litre d'eau tous les jours, plus en cas de fortes chaleurs. Et à la fin de chaque journée, appliquez un après-solaire ou une bonne crème hydratante, surtout si, malgré vos précautions, vous avez « rougi » : votre bronzage tiendra plus longtemps et votre peau pèlera moins à la rentrée... ✂

⁽¹⁾ L'allergie au soleil, dite aussi lucite estivale, se manifeste par des démangeaisons et l'apparition de petits boutons rouges sur la peau.

⁽²⁾ La kératite est un coup de soleil dans la cornée : l'œil est rouge, pleure et gratte, comme s'il y avait un grain de sable dedans.



Maquillage et soleil

À cause de la transpiration, maquillage et soleil ne font pas bon ménage ! Durant le bronzage, il est donc recommandé de ne rien mettre sur sa peau... à part de la crème solaire. Toutefois, si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire autrement, voici quelques conseils pour un maquillage qui « tient ». Un seul mot d'ordre : **légèreté** !

- Vérifiez que votre crème hydratante habituelle contient un indice de protection de 15-20 SPF ou, mieux, troquez-la contre une crème solaire, surtout si vous avez la peau claire.
- Renoncez aux fonds de teint et autres poudres : préférez-leur de la terracotta ou poudre de soleil. Pour les retouches, pensez à emporter des lingettes matifiantes, sortes de petits buvards imprégnés de poudre. Il existe dans votre pharmacie des poudres teintées avec un indice de protection (SPF 15 ou 30). Demandez conseil à votre pharmacien.
- Pour éviter que votre mascara ne coule, optez pour une formule waterproof. Certaines marques proposent également des crayons et des fards à paupières résistant à l'eau... indispensables pour ne pas ressembler à un panda !



Sur terre ou en mer, évitez les piqûres !

Parmi tous les petits bobos de l'été, les piqûres ne sont pas les moindres ! Sur terre, nous avons affaire aux insectes. La mer, elle, est peuplée d'animaux qui peuvent également nous piquer ! Voici nos conseils pour prévenir les piqûres... ou les soulager.

Si, après une piqûre, la personne se sent mal, appelez immédiatement le **112**

SUR TERRE

Sous les tropiques, gare aux moustiques !

Si les moustiques de nos régions ne sont pas dangereux, il en va tout autrement dans de nombreuses zones du monde ! Chaque année en effet, des millions de personnes sont touchées par une maladie tropicale transmise par un moustique : fièvre jaune, dengue, chikungunya ou encore la tristement célèbre malaria, ou paludisme, qui tue près d'un million de personnes par an.

Conseils :

- Il existe certains traitements préventifs : le vaccin contre la fièvre jaune, obligatoire dans de nombreux pays, les médicaments prophylactiques de la malaria, à com-

mencer, selon le médicament, la veille ou quelques semaines avant le départ du voyageur, etc.

- Sur place, utilisez des produits anti-moustiques efficaces, à base de DEET ou d'IR 35/35, et renouvelez leur application toutes les 4 à 6 heures.
- Portez des vêtements couvrant un maximum le corps.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'anti-moustiques, en repliant les pans sous le matelas.



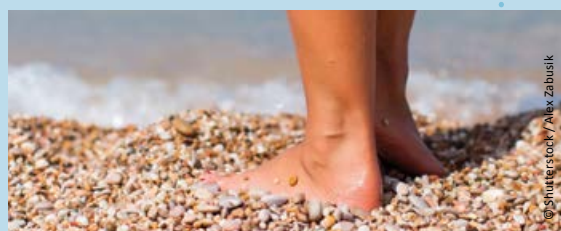
EN MER

Le poisson qui pique

La vive est un petit poisson qu'on rencontre dans l'est de l'Atlantique et de la Méditerranée à la mer Noire. Elle se tient près des côtes en été et plus au large en hiver. Elle aime s'enfourer dans le sable du bord de mer.

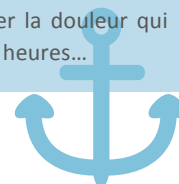
Quand elle se sent menacée, par exemple quand une personne lui marche malencontreusement dessus, elle dresse les aiguillons venimeux qui se trouvent sur son dos et sa tête, puis injecte à la victime un venin très puissant.

Cette piqûre provoque une violente douleur, semblable à une grosse décharge électrique. Ce n'est pas mortel, mais la douleur est si « vive » que la personne piquée peut s'évanouir... et se noyer si elle est en mer.



Conseils :

- Interrogez les locaux sur les zones à risque : elles sont généralement connues. Évitez de marcher pieds nus au bord de l'eau et portez des sandales en plastique à semelle épaisse.
- Le venin peut être détruit par une chaleur supérieure à 56 °C. En faisant bien attention à ne pas brûler la victime, approchez le bout incandescent d'une cigarette de la piqûre pendant environ 10 minutes.
- Prenez du paracétamol pour soulager la douleur qui dure « le temps d'une marée ». Soit 6 heures...





Guêpes et abeilles

Le principal risque lorsqu'on se fait piquer par une guêpe ou une abeille, c'est la réaction allergique. Elle peut être plus ou moins sévère. Une réaction locale se manifeste dans les minutes, les heures, voire un ou deux jours après par la piqûre qui prend de l'ampleur, gonfle et chatouille.

Mais en cas d'allergie généralisée, c'est tout le corps qui réagit ! Cela va de l'urticaire avec plaques rouges et démangeaisons jusqu'au choc anaphylactique, le degré le plus grave de l'allergie, potentiellement mortel.



Conseils :

- En cas de réaction locale, prenez un antihistaminique.
- En cas de gonflement du visage, de la langue, des muqueuses de la bouche et/ou de la gorge (œdème de Quincke) ou si la personne piquée fait un choc anaphylactique (malaise, chute brutale de la tension, etc.), appelez immédiatement le 112.
- Si vous ou un membre de votre famille avez déjà fait une réaction allergique à une piqûre d'insecte, consultez un allergologue : une désensibilisation peut être envisagée et/ou un stylo injecteur d'adrénaline peut être prescrit.

Les tiques

Les scouts et les amoureux de la nature connaissent bien les tiques. Ces petites bêtes suceuses de sang se postent sur les fougères et autres herbes hautes; elles attendent patiemment qu'un hôte à sang chaud les effleure. C'est alors qu'elles se laissent tomber sur la peau de ce dernier,

et y enfoncent leur rostre (bouche en forme de trompe) et se repaissent de son sang pendant 2 ou 3 jours. Environ 10 % des tiques sont porteuses d'une bactérie pathogène pour l'homme et provoquant la maladie de Lyme.

Diagnostiquée rapidement, 2 à 3 semaines d'antibiotiques suffisent généralement à la guérir. Mais si elle est détectée tardivement, non seulement le traitement est plus long, mais des complications neurologiques (paralysie faciale, par exemple), cardiaques et/ou articulaires peuvent aussi apparaître... et laisser des séquelles.

Conseils :

- Quand vous partez en randonnée, portez des vêtements couvrants (chaussettes, pantalon, etc.), éventuellement imbibés de répulsifs. Du DEET peut également être appliqué sur les zones découvertes de la peau.
- De retour de balade, inspectez votre corps sous toutes les coutures ! La tique aime les endroits chauds et humides (aisselles, arrière des genoux, sous le sein, dans le pli du pubis, etc.) mais elle peut également se loger sur toutes les parties du corps. Soyez vigilants !
- Servez-vous d'une pince spéciale tique (qui ressemble à un mini pied-de-biche) pour l'enlever, en effectuant de légers mouvements de rotation et en veillant à ne pas casser le rostre. Si ce dernier reste coincé sous la peau, consultez rapidement un médecin pour qu'il vous l'enlève.
- Si un anneau rouge apparaît et s'étend dans les jours ou les semaines qui suivent la piqûre, consultez.



Belles et méchantes méduses

Malgré leur aspect gracieux, certaines espèces peuvent tuer un homme en quelques minutes... Heureusement, ce type de méduses ne fréquente guère les côtes européennes. Leurs piqûres sont provoquées par des cellules urticantes présentes sur leurs tentacules. Elles se manifestent par une douleur intense, semblable à une décharge électrique, qui se transforme ensuite en une sensation de brûlure s'étendant progressivement autour de la zone touchée.

Conseils :

- Ne mettez surtout pas d'eau douce et ne frottez pas une piqûre de méduse : la douleur n'en serait que plus forte !
- Rincez à l'eau de mer, étalez du sable sur la zone touchée, laissez-le sécher et « raclez » ensuite doucement

avec une carte bancaire, afin d'enlever les cellules urticantes. Appliquer du vinaigre dilué peut aussi contrecarrer l'effet de la toxine.

- Si la personne fait un malaise ou si le membre gonfle, appelez directement le 112.
- Étonnamment, appliquer de la mousse à raser (!) sur la zone de la piqûre soulage la douleur ! Mais un comprimé de paracétamol aussi...

