

Coup de soleil

Comment éviter le coup de soleil ?

- S'exposer progressivement au soleil.
- Ne s'exposer au soleil qu'entre 11h et 16h.
- Porter un tee-shirt, des lunettes et un chapeau large.
- Ne pas exposer les enfants de moins d'un an.
- Utiliser un produit antisolaire adapté à chaque type de peau, l'indice de protection minimal est 20.

Comment soigner un coup de soleil?

Si vous vous plaignez d'un coup de soleil d'intensité faible ou moyenne (habituel).

- Prenez une douche froide ou tiède sans savonnage et appliquez des compresses humides froides.
- Appliquez des émoullients : Cold cream, Biafine®, lotions ou lait après soleil.
- Certains médicaments sont photosensibilisants et peuvent entraîner des brûlures graves au soleil.
- En cas d'œdème ou de douleurs importantes, de phlyctène, de fièvre, de céphalées ou de vertiges n'hésitez pas à consulter un médecin.