

Fiche d'information sur la sécurité au soleil

Coup de soleil, bronzage et rayonnement ultraviolet (UV)

- La peau brûle ou bronze sous l'effet du soleil. Les coups de soleil et le bronzage sont des signes de lésions cutanées et sont liés au cancer de la peau. Un coup de soleil est une réaction plus intense et plus douloureuse aux rayons du soleil que le bronzage.
- Il existe plusieurs formes de rayonnement solaire, dont les rayons ultraviolets.
- Les rayons ultraviolets (UV) comprennent l'UV A et l'UV B, qui atteignent la terre et peuvent causer des dommages à la peau.
- Les rayons UV A font bronzer et rider votre peau.
- Les rayons UV B font brûler, vieillir et rider la peau et peuvent également provoquer un cancer cutané.
- Votre risque d'exposition aux rayons UV dépend de l'endroit où vous vivez, de la température ambiante ainsi que du moment de la journée et de l'année :
 - Les régions en altitude et les pays situés près de l'équateur reçoivent plus de rayons UV.
 - L'exposition aux UV est plus forte l'été, et entre 10 et 16 heures.
 - La pratique du ski et les bains de soleil sur la plage augmentent le risque parce que la neige et le sable reflètent les rayons UV.
- Il faut se prémunir contre les rayons UV même par temps nuageux.

Signes et symptômes d'un coup de soleil

- Les symptômes apparaissent souvent quatre heures après une exposition au soleil et s'aggravent après six à 48 heures. Ils commencent à diminuer au bout de trois à cinq jours.
- Dans le cas d'un coup de soleil léger, la peau est chaude, rouge et sensible.
- Les coups de soleil plus graves sont douloureux et s'accompagnent parfois d'enflure et d'ampoules cutanées.
- Si le coup de soleil couvre une grande partie du corps, la personne peut ressentir de la fièvre, de la nausée et de la fatigue.
- La peau commence à peler au bout de trois à huit jours.
- Si les yeux sont touchés, ils deviennent rouges, secs, douloureux et irrités. Rester au soleil durant de longues périodes peut conduire à la cécité ou causer une cataracte.

Traitement

- Évitez d'aller au soleil tant que la brûlure n'a pas diminué.
- La prise d'un analgésique (aspirine, acétaminophène ou ibuprofène) peut soulager la douleur ou le mal de tête et faire baisser la fièvre.
- Il est déconseillé de donner de l'aspirine aux enfants de moins de 18 ans à cause du risque du syndrome de Reye.
- La consommation d'eau permet de compenser la perte de liquides.

- Prendre un bain d'eau fraîche ou mettre une compresse humide sur la partie brûlée du corps peut vous apporter un soulagement.
- Utilisez une crème hydratante ou à l'aloès.
- Une crème contenant une faible dose d'hydrocortisone (0,5 à 1 %) peut soulager la sensation de brûlure et accélérer la guérison. Ces crèmes sont en vente libre en pharmacie, sans prescription.
- Si vous avez des ampoules, recouvrez-les afin de prévenir toute infection. Évitez de les crever. Si une ampoule s'ouvre d'elle-même et que la peau pèle, vous pouvez alors enlever les bouts de peau morte. Vous pouvez appliquer sur la brûlure une crème apaisante (onguent antiseptique ou hydrocortisone).
- Consultez un médecin si votre coup de soleil est intense et couvre plus de 15 % de la surface de votre corps, si vous souffrez de déshydratation (si vous n'avez pas assez bu ou si votre peau est très sèche), si votre température est élevée (plus de 38,5 degrés C) ou si vous ressentez une vive douleur pendant plus de 48 heures.

Comment vous prémunir contre les coups de soleil et le bronzage?

- Évitez les expositions prolongées au soleil, surtout entre 10 et 16 heures.
- Portez des lunettes de soleil, un chapeau à large bord et d'autres vêtements protecteurs, si possible. Les vêtements de couleur foncée offrent une meilleure protection que les vêtements amples ou de couleur claire.
- Appliquez une protection solaire dont le « facteur de protection solaire » (FPS) est d'au moins 15 afin de vous protéger contre les rayons UV B. Un FPS de 15 signifie que vous pouvez rester au soleil 15 fois plus longtemps avant de brûler que si vous ne mettez pas d'écran solaire.
- Utilisez un produit qui bloque également les rayons UV A. Recherchez les ingrédients suivants : oxyde de zinc, Mexoryl SX, Parsol 1789 (avobenzone) ou dioxyde de titane.
- Appliquez la crème solaire au moins 20 minutes avant de sortir au soleil et recommencez toutes les deux heures aussi longtemps que vous resterez au soleil. Appliquez-en également après chaque baignade ou après avoir transpiré beaucoup.
- Les produits combinant un écran solaire et un insectifuge ne sont pas recommandés car l'insectifuge risque de diminuer l'efficacité de la protection solaire.
- Appliquez l'insectifuge 20 minutes après avoir appliqué l'écran solaire afin que ce dernier soit bien absorbé. Réappliquez la protection solaire plus souvent si vous l'utilisez avec un insectifuge.

Sources : CDC Health Information for International Travel, 2008 (Conseils de santé du CDC américain concernant les voyages à l'étranger); Sun Safety Guide de l'ORSW [en anglais seulement].