

FUTURA

Coups de soleil : comment les soigner ? (La Santé Sur Écoute # 40)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute. Vous passez des vacances agréables au soleil jusqu'à ce qu'un vilain coup de soleil vienne vous empoisonner la vie. Restez bien attentif·ve, je vous dis tout pour soigner ce bobo très commun en été et éviter les complications inutiles.

[Musique Lo-fi au piano.]

Commençons par le début. Ce qu'on appelle un coup de soleil est une brûlure au premier ou au second degré provoquée par les UVA et les UVB émis par le Soleil. L'indice UV est un indicateur de la puissance du rayonnement UV : plus il est élevé, plus il est nocif pour la peau. Par exemple, si l'indice UV est de 9 ou plus, comme c'est souvent le cas en journée dans le Sud de la France, il ne faut que 30 minutes d'exposition pour brûler une peau normale et 15 minutes pour une peau sensible ou claire. Bref, les coups de soleil peuvent arriver très vite sans protection adéquate. Notre premier réflexe est de se tartiner de crème solaire indice 50, mais cette technique a ses limites. En effet, on applique rarement la quantité requise pour que la crème soit pleinement efficace. Quand ils font leurs tests d'efficacité, les fabricants utilisent une quantité de crème solaire de 2 mg par centimètre carré de peau. Dans les faits, on s'en applique près de deux fois moins selon une étude d'*UFC-Que Choisir*. Il faudrait environ 35 millilitres de crème solaire pour protéger suffisamment tout le corps, soit 7 cuillères à café. Un tube de crème de 200 millilitres ne devrait vous servir que pour 8 applications avant d'être vide.

[Transition musicale.]

Ainsi, pour se protéger des rayons néfastes du Soleil, le plus efficace est encore de ne pas s'exposer du tout en restant à l'ombre ou en portant des vêtements longs. Mais malgré toutes vos précautions prises, vous avez un coup de soleil. Votre peau est rouge, sensible, et échaudée. Pire, vous pelez à certains endroits. C'est une brûlure au premier degré que vous pouvez soigner vous-même. On file à la pharmacie pour acheter une pommade sédative qui calme la brûlure. Attention, les laits après-soleil vendus dans les grandes surfaces n'ont aucun effet sur les coups de soleil, même s'ils présentent la mention « apaisante » ou « hydratante ». Ces derniers ne contiennent pas de principes actifs antalgiques qui réduisent la douleur. Tournez-vous plutôt vers des pommades comme la Biafine qui contient de la tolamine, un ingrédient aux propriétés calmantes. Votre

pharmacien saura vous conseiller. N'arrachez pas les peaux mortes, aussi tentant cela soit-il, si vous pelez, cela ne fait qu'aggraver et étendre la zone brûlée.

[*Transition musicale.*]

Certains coups de soleil plus sérieux et étendus doivent être soignés par un médecin. Quand la peau commence à cloquer, il ne s'agit plus d'une brûlure au premier degré, mais une brûlure au second degré. Et dans ce cas, le risque de voir une infection se développer est important, car les bactéries de la peau ne sont pas tuées par les UV du Soleil et elles peuvent profiter de la fragilité de la barrière cutanée pour proliférer. Il faut alors laver la peau avec un savon antiseptique pour désinfecter en douceur le coup de soleil. Si vous avez un coup de soleil qui recouvre une grande partie de votre corps, si il est profond avec des grosses cloques, et si vous avez la tête qui tourne et envie de vomir, consulter un médecin sans attendre. Un coup de soleil peut être le premier signe d'une insolation, particulièrement dangereuse chez les enfants, ou laisser des cicatrices peu esthétiques. Se protéger du soleil et de ses méfaits, c'est garder sa santé sur écoute et passer de bonnes vacances !

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées durant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dans quinze jours pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !