

## À noter :

Le degré d'exposition aux rayons UV dépend du moment de la journée, de la saison, de la latitude et de l'altitude. L'exposition augmente avec la réflexion (surface de l'eau, sable, neige, glace) et reste présente malgré une couverture nuageuse. Dans les tropiques, l'exposition aux UV est généralement plus élevée en raison de la latitude.

Les coups de soleil sont particulièrement nocifs pour les enfants et les personnes à la peau sensible. En général, tout le monde est concerné, même les personnes à la peau mate (p.ex. lésions oculaires dues au soleil).

L'exposition répétée aux UVB et UVA endommage la peau, les yeux et le système immunitaire (p.ex. activation ou réactivation de l'herpès). À long terme, elle peut entraîner le vieillissement prématuré ou un cancer de la peau, et une cataracte.

Les effets à court terme les plus connus sont les coups de soleil, les insolation et les allergies au soleil.

- **Coup de soleil** : rougeur, gonflement, douleur et formation de cloques sur la peau.
- **Insolation** : maux de tête, nausées, déshydratation (réduction de la capacité du corps à réguler sa température interne). Voir également la fiche d'information « Maladies liées à la chaleur ».
- **Allergie au soleil** : boutons qui démangent dans les 24 à 48 heures après l'exposition.

Les lésions cutanées provoquées par le soleil peuvent être renforcées ou déclenchées par l'application de – ou le contact avec des - substances naturelles ou chimiques sur la peau (p.ex. huile de citron, certaines plantes), ou par la prise de médicaments, notamment certains antibiotiques (p.ex. la doxycycline).

## Prévention

- Évitez de vous exposer au soleil, surtout entre 10h00 et 16h00, recherchez l'ombre.
- Tenue : chemises et pantalons à manches longues, vêtements (p. ex. maillots de bain) anti-UV, chapeaux à large bord (pour couvrir le cou, le nez et les oreilles).
- Portez des lunettes de soleil anti-UV.
- Choisissez une crème solaire portant les mentions « à large spectre », « écran solaire » ou « UVA/UVB » avec un indice de protection solaire (FPS) à 30 ou plus. Appliquez de la crème solaire avant toute exposition au soleil et renouvelez régulièrement l'application au cours de la journée pour maintenir la protection, notamment en cas de transpiration ou après une baignade.
- Les produits autobronzants et le bronzage avant le voyage ne sont pas recommandés. La protection solaire qu'ils offrent est inexistante ou minime et ils peuvent même être nocifs.

## Traitement

- Traitement des coups de soleil : contrôler l'évolution des symptômes et éviter de nouvelles expositions.
- **Coup de soleil léger** : appliquer des compresses fraîches, des gels topiques à base d'aloès et de calamine.
- **Coup de soleil grave et symptômes liés à la chaleur** : se réhydrater ; se référer à la fiche d'informations « Maladies liées à la chaleur ».