

..... PRÉVENTION SOLAIRE ET COUP DE CHALEUR

Fiche DSASS

Prévention

Quelques conseils et astuces pour les sorties au soleil :

- Je montre l'exemple en portant moi-même des protections (chapeau, lunettes de soleil indice de protection n° 3, tee-shirt),
- Si mon ombre est plus courte que moi, je ne m'expose pas! Lorsque le soleil est haut dans le ciel, les ombres sont plus courtes et il y a beaucoup d'UV (entre 12h et 16h).
- Pour protéger les enfants, je leur fais porter chapeau, lunettes, vêtements manches longues et je leur demande d'appliquer de la crème solaire IP 50 et + toutes les 2 heures.
- **Je fais boire de l'eau régulièrement aux enfants.**
- Se Rappeler que trop d'UV brûlent la peau, et que les infra-rouges (ou IR) chauffent.

Bien noter que : les surfaces claires réverbèrent les UV du soleil :

- L'hiver sur la neige : entre 50 et 90% de réflexion : si glace, neige fraîche ou neige pilée,
- L'été sur le sable chaud 15% de réverbération,
- L'écume de la mer 25% de réverbération.

En cas de vent ou de nuages, je ne sens pas le soleil mais les UV restent dangereux.

C'est quoi un coup de soleil ?

- D'abord, la peau devient rouge, cuisante, des cloques peuvent apparaître,
- Si l'exposition persiste, la situation peut s'aggraver avec localement un décollement bulleux, un état fébrile avec frissons et malaise général : c'est le **coup de chaleur**,
- Ensuite, la peau se décolle en lambeaux laissant apparaître une sous-peau brillante et à vif.

Si cela arrive, que dois-je faire ?

- Si le coup de soleil est suivi de forts maux de tête ou de malaise, il faut **consulter un médecin**,
- Dans tous les cas : je veille à l'hydratation de l'enfant en lui faisant boire régulièrement de l'eau,
- Je lui fais prendre une douche fraîche entre 15 et 25 ° pendant 10 à 20 mn le plus tôt possible: elle **refroidit la brûlure**, et exerce un effet **antidouleur**.
- J'applique de la Biafine sur la zone en couche épaisse après m'être lavé les mains ou si lavage de mains est impossible, après avoir utilisé le gel hydro-alcoolique.
- En cas de cloques, je **ne perce pas**, je protège la zone brûlée avec de la Biafine.
- Puis je recouvre la zone avec des compresses stériles.
- J'évite absolument toutes nouvelles expositions pendant au moins 3 jours.

C'est quoi un coup de chaleur ?

Un coup de chaleur correspond à **l'élévation de la température du corps au-delà de 40°** après un séjour prolongé dans un environnement surchauffé pouvant provoquer des troubles importants de la santé.

Il peut survenir vite chez les jeunes enfants et les personnes âgées ou chez des sujets actifs qui ne compenseraient pas les pertes d'eau dues à leur transpiration en s'hydratant régulièrement.

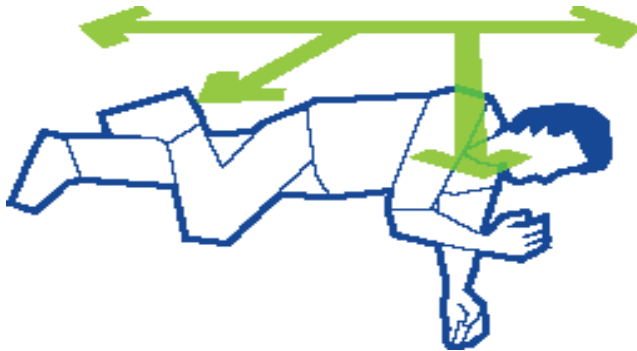
Comment détecter les coups de chaleur ?

- Si l'enfant souffre de forte fièvre après une exposition,
- S'il somnole ou perd connaissance,
- Si sa peau est chaude et très sèche,
- Si ses pupilles sont dilatées.

Et si cela arrive, que dois-je faire ?

- **Appeler le 15** pour avis.
- Amener la victime dans un endroit frais et bien aéré, si cela est impossible lui faire de l'ombre par tous les moyens.
- Retirer ses vêtements,
- Si cela est possible, la rafraîchir pour faire baisser sa température en appliquant une serviette mouillée sur la nuque, la tête et les bras, à la racine des membres, en effectuant des pulvérisations d'eau fraîche et en ventilant énergiquement l'air autour d'elle.
- Si la victime en est capable, lui faire boire de l'eau par petites gorgées.
- En cas d'inconscience, **mettre la victime en PLS** (Position Latérale de Sécurité) en attendant les secours.

PLS :



Le cumul du coup de chaleur et coup de soleil s'appelle l'INSOLATION.

La consultation médicale est indispensable car la déshydratation est rapide.

Pour en savoir plus :

www.prevention-soleil.fr

ameli-santé.fr