



### Facteurs de risque:

- Faire des activités de plein air pendant de longues périodes de temps avec un indice UV élevé.
- Les personnes à la peau claire sont plus à risque de développer des coups de soleil.

Autres recommandations de votre pharmacien-propriétaire affilié à Proxim :

---

---

---

---

---

---

---

---

L'information retrouvée dans ce document a une portée éducative et ne remplace pas une consultation ou l'avis du professionnel de la santé.

Proxim

## Les coups de soleil



## Sécurité au soleil

Les coups de soleil sont causés par une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV). Les symptômes comprennent une rougeur, un gonflement, une douleur, des démangeaisons et des cloques dans les cas graves. D'autres symptômes tels que des nausées, maux de tête, fièvre et fatigue peuvent survenir. Les symptômes commencent généralement 2 à 6 heures après une exposition excessive et peuvent disparaître en 4-5 jours.



### Prévention:

- Évitez les salons de bronzage car ils augmentent le risque de développer des coups de soleil et le cancer de la peau.
- Appliquer votre crème solaire en quantité suffisante et en réappliquer minimalement aux 2 heures ou après la baignade.
- Évitez les activités de plein air lorsque l'indice UV est à son apogée (lorsque l'indice UV est considéré comme élevé ou extrême).
- Réduire l'exposition durant les heures où les rayons sont les plus puissants (10h-16h).
- S'il n'est pas possible d'éviter les activités de plein air lorsque l'indice UV est à son apogée, voici quelques conseils supplémentaires :
- Portez des lunettes de soleil qui offrent une protection 100% UV.
- Choisissez des zones ombragées près des arbres et des bâtiments.

- Portez des vêtements qui couvrent le plus possible la peau
- Portez un chapeau
- Si possible, l'utilisation d'un parapluie ou d'un parasol peut réduire le rayonnement UV jusqu'à 70%.

### Traitement du coup de soleil:

- Bains frais ou compresses fraîches pendant 20 minutes 4 à 6 fois par jour pour soulager l'inconfort.
- Lorsque vous sortez à l'extérieur, les zones affectées doivent être recouvertes de tissu.
- Buvez de l'eau supplémentaire pour éviter la déshydratation.
- Les hydratants contenant de l'aloès peuvent être utilisés pour soulager la sécheresse et le pelage.

**\*\***Pour obtenir les médicaments nécessaires à votre voyage, consulter votre pharmacien, il pourra vous conseiller. **\*\***