

# Rayons nocifs

**Depuis le temps, tout le monde devrait savoir qu'il faut tout faire pour prévenir les coups de soleil. Mais s'ils surviennent malgré tout et que la peau rougit, elle a alors besoin de fraîcheur, d'hydratation et de soins appropriés.**

Il voulait simplement faire une petite pause à l'ombre. Mais voilà, il s'est endormi, l'ombre s'est déplacée et sa chaise longue s'est retrouvée en plein soleil. Et lorsqu'une chaleur inhabituelle l'a réveillé, c'était trop tard: son crâne chauve était cramoisi.

Lorsque la peau sans protection est exposée trop longtemps aux rayons du soleil, les vaisseaux sanguins se dilatent et la vascularisation augmente. Ce phénomène n'est rien d'autre qu'une réaction inflammatoire. La peau devient rouge, chaude et gonfle. La zone brûlée est douloureuse et l'on sent parfaitement comme le sang coule et pulse dans les vaisseaux. En augmentant la circulation sanguine, le corps essaie d'apporter à la zone lésée les nutriments qui devraient permettre de la réparer. Les coups de soleil atteignent généralement leur phase la plus aiguë le soir, quand la personne n'est plus exposée au soleil.

## Agir au plus vite

Si l'on peut facilement tremper longtemps un doigt brûlé dans de l'eau fraîche, il n'en va pas de même pour la tête. Pour cette partie du corps, entre autres, il faut donc avoir des médicaments qui restent sur la peau et la rafraîchissent durablement. Ces produits doivent calmer la peau surchauffée et inhiber l'inflammation tout en atténuant les douleurs.

**Le dexpanthénol** est transformé en vitamine B5, ou acide pantothénique, dans l'organisme. En tant que composant du coenzyme A, il joue un rôle essentiel dans le métabolisme cutané. Incorporé aux émulsions eau dans huile, le dexpanthénol est bien absorbé par la peau. Il améliore l'équilibre hydrique de la peau et son élasticité. Le dexpanthénol favorise en outre la formation de nouvelles cellules cutanées et participe ainsi à la régénération de la peau. Il présente des propriétés antiprurigineuses, anti-inflammatoires et vulnérinaires.

La **lidocaïne** est un anesthésique local de type amide. Lorsqu'elle entre en contact avec la peau, elle bloque à cet endroit les capacités de transmission des fibres sensibles nerveuses. Cela diminue la sensibilité au froid, à la chaleur, au contact et à la pression. La lidocaïne présente en outre de légères propriétés anti-inflammatoires, anti-histaminergiques et parasympatholytiques. Contrairement à la plupart des autres anesthésiques locaux, la lidocaïne ne provoque pas de dilatation des vaisseaux sanguins.

Le **dimétindène** est un antihistaminique. Il inhibe les effets de l'histamine en agissant sur les récepteurs H1. Les antihistaminiques s'utilisent en usage externe pour traiter les irritations cutanées d'origine allergique, les coups de soleil légers, les piqûres d'insectes et les démangeaisons. En usage interne, les antihistaminiques de première génération, dont le dimétindène fait partie, peuvent passer la barrière hémato-encéphalique. Ils agissent ainsi sur le système nerveux central et peuvent provoquer une certaine somnolence. Ce n'est plus le cas des antihistaminiques de la deuxième et troisième génération.

Les **sels Schüssler**: Natrium chloratum, le sel Schüssler n° 8, régule l'équilibre hydrique dans les cellules et favorise la perméabilité de tous les tissus cellulaires. Dissoudre 20 comprimés dans un litre d'eau et appliquer sur la peau irritée pour la rafraîchir. À défaut de sel Schüssler, on peut également utiliser une pincée de sel de cuisine. Une fois la sensation de chaleur atténuée, appliquer des compresses de Natrium chloratum dissout pour que la peau puisse absorber suffisamment d'hydratation.

Les **nutriments**: les vitamines C et E agissent contre l'inflammation. Elles favorisent la reconstruction des cellules cutanées blessées en capturant les radicaux libres activés par la brûlure. Le bêta-carotène est une autre vitamine qui protège les cellules. On le trouve dans les fruits frais ou certains compléments alimentaires.

Ces principes actifs sont généralement incorporés à des bases de crèmes à forte teneur en eau. Un gel rafraîchissant ou une émulsion hydratante produit une impression particulièrement agréable sur une peau surchauffée. Parallèlement, il faut aussi boire beaucoup, rester à l'intérieur ou protéger la peau avec des vêtements qui filtrent bien les UV. Après deux jours, une brûlure du 2<sup>e</sup> degré commence à s'atténuer – elle ne disparaît complètement qu'après une à deux semaines, par détachement ou brunissement de la peau.

La peau n'oublie rien, c'est connu. Mais l'homme non plus. Et celui qui a déjà souffert d'un coup de soleil n'est pas prêt à vivre une deuxième fois une telle torture. À moins que la brève pause sur la chaise longue ne se transforme involontairement en longue sieste...

Sabine Hurni / trad: cs