



Let the sunshine in !

S'il est l'invité le plus attendu au camp, le soleil n'en reste pas moins un ennemi potentiel. En effet, on a tendance à vouloir en profiter un maximum au cas où ça ne durerait pas, sans trop se soucier des risques encourus. Comment te prémunir contre les risques liés au soleil, durant tes activités ? Quelques pistes pour t'aider.

Des UV, A et B

Les rayons du soleil contiennent des ultraviolets (UV) invisibles à l'œil nu et ne procurant aucune chaleur. Les UVA pénètrent profondément dans la peau et provoquent des dommages qui vont engendrer, à long terme, le vieillissement précoce de la peau, mais aussi des lésions cutanées bénignes ou malignes. Les UVB sont les principaux responsables du bronzage mais aussi des coups de soleil graves, eux-mêmes facteurs de risque important du mélanome (cancer de la peau).

Ainsi les adultes qui, au cours de leur enfance, ont eu plusieurs fois des coups de soleil importants courent plus de risques de développer un jour un cancer de la peau. Une protection efficace est donc à privilégier chez les enfants, pour prévenir les problèmes à l'âge adulte.

Bonne nouvelle !

Le soleil stimule notre peau pour que nous produisions de la vitamine D, indispensable pour assurer la solidité et la croissance des os. Ceci étant, pour fabriquer la vitamine D en quantité suffisante, il n'est pas nécessaire de se faire rôtir des heures durant sous le soleil, une promenade quotidienne de quelques minutes en plein air suffit.

Un risque qui varie

Plus on se rapproche de l'Équateur, plus le rayonnement du soleil est intense. Et plus on monte en altitude, plus le risque de brûlure est important.

En Belgique, la distance qui nous sépare du soleil n'est pas toujours la même. À midi, le rayonnement solaire descend en ligne verticale ; le matin et le soir, il descend en oblique et doit donc parcourir une distance plus longue, durant laquelle il s'atténue.

Une exposition aux heures chaudes est ainsi encore plus dangereuse, même si le risque n'est pas lié à la chaleur à proprement parler, mais plutôt à l'intensité des rayons UV. Attention donc à une exposition par temps frais ou nuageux, ou à la réverbération accrue au bord de l'eau (activité en canoë, par exemple) ou en montagne.

Coup de soleil ou de chaleur

Qu'il s'agisse d'un coup de soleil ou d'un coup de chaleur, le corps subit une surchauffe.

Lorsqu'on s'expose trop longtemps au soleil, les mécanismes de régulation de la température interne du corps sont dépassés et de moins en moins efficaces. Résultat, la température du corps n'est plus maintenue à 37°C et augmente parfois jusqu'à 40°C. La peau devient brûlante et se dessèche.

Au-delà d'un certain seuil, les dégâts peuvent être importants, et même toucher les organes vitaux comme le foie.

Le **coup de soleil** apparaît lorsque la peau a absorbé plus de rayons UV qu'elle ne peut le supporter. La peau devient alors sensible et rouge. Si la brûlure est plus grave, des cloques vont apparaître et la peau, en plus d'être plus rouge, va être enflée et douloureuse.

Les symptômes du **coup de chaleur** peuvent être :

- une agressivité ou une passivité inhabituelle ;
- des maux de tête et de ventre, des nausées, des vomissements ;
- une peau chaude, rouge et sèche ou une sueur intense ;
- une soif intense ;
- de la fièvre ;
- des convulsions et une perte de connaissance (évanouissement, syncope).

Dès que tu observes les premiers signes d'un coup de chaleur chez un scout, installe-le dans un endroit calme, à l'abri du soleil, et applique une compresse fraîche sur son front et son cou. Tu peux également vérifier sa température.

Il est strictement déconseillé de donner de l'eau glacée à boire.

Après un coup de soleil grave ou un coup de chaleur, il est recommandé de consulter rapidement un médecin.



TAMALOU

Let the sunshine in !

Tu peux également consulter les pages 14 (coup de soleil), 15 (insolation), 16 (convulsion), 17 (vomissement), 18-19 (brûlures) et 20 (syncope) de ton carnet Réflexes.



Et l'insolation ?

L'insolation est l'association du coup de chaleur et du coup de soleil. Elle correspond à une élévation anormale de la température corporelle et elle est causée par les rayons infrarouges. Ce sont en effet eux qui font que le soleil "chauffe".

Penser à vous hydrater

Par temps chaud, il faut penser à faire boire notamment les enfants qui n'ont pas toujours le réflexe de le faire eux-mêmes. En été, il faut boire au moins 1,5L par jour. Pour les inciter à boire, tu peux varier les boissons : eau (citronnée ou infusée avec quelques feuilles de menthe, elle réveillera les papilles !), thé glacé ou chaud, tisanes, etc. Pour le goûter, favorise les aliments qui contiennent de l'eau : pastèque, concombre, etc. Les aliments et boissons sucrés, salés ou épicés donnent soif : autant les éviter !

Personnes sensibles, vigilance accrue !

Pour prévenir ces malaises, aie une attention toute particulière envers les personnes sensibles :

- à la peau claire et/ou tâches de naissance ;
- allergiques au soleil;
- porteuses d'un handicap ;
- qui prennent des médicaments (vérifie que ceux-ci ne soient pas photosensibles) ;
- qui souffrent de pathologies respiratoires ou cardiaques ;

Une scoute manque d'énergie ? Si elle est réglée, la chaleur la mettra dans un inconfort tout particulier

Se protéger les yeux

Le soleil est aussi dangereux pour les yeux. Il peut notamment causer la cataracte : le cristallin va s'opacifier progressivement et la vision se troubler. Sur l'eau et la neige, la réverbération augmente. Pour bien se protéger, il est conseillé de porter des lunettes de soleil couvrantes et de qualité (catégorie 3 au minimum).

Un maître-mot : protection !

Les produits solaires protègent des effets néfastes du soleil. Ils existent sous forme de crème, de lait, d'huile ou en stick. La crème est conseillée par rapport à l'huile, car les filtres de cette dernière pénètrent plus difficilement dans la peau. Une bonne protection solaire protège aussi bien des UVB que des UVA. Elle comporte des particules qui réfléchissent les rayons du soleil ainsi que des filtres chimiques qui transforment les rayons en chaleur. Veille donc à en disposer dans ta boîte de soins. Dans le cas d'une journée à la mer, par exemple, insiste

pour que les parents fournissent tes scouts en produits solaires et veillent à ce qu'ils aient de quoi se protéger la tête : chapeau, casquette, foulard... En effet, les vêtements ou l'ombre sont les seules protections véritablement efficaces.

Pour le camp, choisis plutôt des produits waterproof qui ont été conçus pour être plus efficaces contre un risque accru de brûlure : ils s'adressent donc non seulement aux nageurs, mais aussi à ceux qui transpirent fort, ce qui est souvent le cas des scouts en pleine activité.

Quel indice choisir ?

L'intensité de la protection contre les UVB est exprimée par l'indice mentionné sur le produit. Préférer un indice 30 et plus et appliquer la crème solaire toutes les deux heures. Les endroits les plus vulnérables, comme le contour des yeux, le nez, le cou, les oreilles, les épaules et l'arrière des genoux nécessitent une attention toute particulière. En cas d'activité aquatique ou de transpiration intense, renouveler toutes les 20 minutes. Associer dès que cela est possible un autre type de protection (ombre ou vêtements).

Derniers conseils

- Évitez le soleil entre 11 et 16 heures en Belgique. Si tu organises un grand jeu, préfère les postes dans les bois qui sont ombragés plutôt qu'en plein milieu de la plaine.
- Sois attentif au fait que les scouts soient protégés. S'ils ne le sont pas, ne les laisse pas jouer sans teeshirt. Vérifie qu'ils portent un chapeau et des lunettes de soleil si nécessaire.
- Porte une attention particulière aux personnes sensibles. Les peaux mates sont moins sujettes aux coups de soleil, ce qui n'empêche pas l'action nocive des rayons UV !

Et ailleurs, ça se passe comment ?

- Les pays chauds, comme l'Espagne, ont instauré la sieste. Non par nonchalance mais pour ne pas s'épuiser aux heures les plus chaudes.
- Les Touareg sont vêtus de vêtements couvrants et sombres qui évacuent la chaleur vers l'extérieur via la transpiration et favorisent la ventilation et le rafraîchissement de l'air sous les vêtements.

Sites de référence

- Soleil malin : www.soleilmalin.be
- Prévention soleil : www.prevention-soleil.fr