



# 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 se comporter face au soleil, durant tes activités ? Voici quelques pistes pour t'aider.

## Des UV, A et B

Les rayons du soleil contiennent différents rayons UV, parmi lesquels les UVA et les UVB. Ceux-ci endommagent surtout la partie superficielle de la peau mais provoquent aussi des changements irréversibles dans le matériel génétique que renferment les cellules. Ces dommages vont engendrer, à plus long terme, le vieillissement précoce de la peau et/ou des lésions cutanées bénignes ou malignes. Les rayons UVB sont les principaux responsables du coup de soleil grave, lui-même facteur de risque important du mélanome (cancer de la peau). Ainsi les adultes qui, au cours leur enfance, ont eu plusieurs fois des coups de soleil importants courent plus de risque d'avoir un jour un cancer de la peau. Une protection efficace est donc à privilégier chez les enfants. Elle constitue une excellente prévention pour 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'Equateur, plus le rayonnement du soleil est intense. Et plus on se trouve en hauteur en montagne, plus le risque de brûlures est important. Chez nous, la distance qui nous sépare du soleil n'est pas toujours la même. A 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. C'est pour cela qu'une exposition au soleil "aux heures chaudes" est encore plus dangereuse. Il est aussi important de savoir que la peau peut brûler par temps nuageux : en effet, les nuages absorbent une partie des rayons UV nuisibles, mais pas tous...

### Coup de soleil ou de chaleur

Le coup de soleil apparaît si la peau a reçu plus de rayonnements UV qu'elle ne peut le supporter. Une brûlure légère provoque une rougeur de la peau qui va devenir

sensible. Si la brûlure est plus grave, des cloques vont apparaître et la peau, en plus d'être plus rouge, va être enflée et douloureuse. Qu'il s'agisse d'un coup de soleil ou d'un coup de chaleur, le corps subit une surchauffe. 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, il est recommandé de le mettre rapidement à l'abri du soleil et d'appliquer une compresse froide sur son front et son cou.

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

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

**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".

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



# À TASANTÉ

## Let the sunshine in !

Lorsque le soleil chauffe, il ne faut pas hésiter à faire boire les enfants car ils n'ont pas toujours le réflexe de le faire eux-mêmes. En été, il faut boire au moins 1,5L par jour.

Outre les personnes âgées et les enfants, d'autres personnes sont plus sensibles aux coups de chaleur, notamment les sportifs, les travailleurs manuels, et enfin les personnes qui sont atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique.

### Se protéger les yeux

Le soleil est aussi dangereux pour les yeux. En effet, l'iris peut être brûlé par ses rayons. Il peut aussi causer la cataracte : la pupille de l'oeil abîmée, il va en résulter une vision trouble. Pour éviter toute atteinte des yeux, il est donc plus que conseillé de porter des lunettes de soleil de qualité.

### Un maître-mot : protection !

Pour se protéger du coup de soleil, il faut appliquer des produits solaires sur la peau. Ils existent sous forme, de crème, de lait, d'huile ou en sticks. Pour être efficaces, ils doivent satisfaire à un certain nombre de conditions. Tout d'abord, ils doivent protéger aussi bien contre les rayons UVB que contre les rayons UVA. Ensuite, ils doivent comporter 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...

Le lait solaire est conseillé par rapport à l'huile, car les filtres de cette dernière pénètrent plus difficilement dans la peau. 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. Ainsi, l'indice de protection 4, par exemple, signifie que lorsque tu appliques ce produit sur ta peau, tu peux rester 4 fois plus longtemps au soleil avant de voir apparaître les premières rougeurs que lorsque tu n'es pas protégé (le temps de base étant de +/- 15 min). Mais ce n'est pas une raison pour s'exposer davantage aux agressions du soleil.

### A utiliser judicieusement

Pour les enfants, il faut utiliser un produit solaire d'indice de protection de 30 (selon la Fondation contre le cancer et l'OMS) au minimum. Pour les adultes, 15 au moins. Même si l'indice de protection est élevé, il faut impérativement réappliquer le produit au maximum toutes les deux heures (au minimum toutes les demi-heures) ou après chaque baignade. 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.

## Derniers conseils

- Evitez le soleil entre 11 et 16 heures. 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 tee-shirt. Il vaut mieux qu'ils soient protégés par leurs vêtements.
- Vérifie qu'ils portent un chapeau et des lunettes de soleil si nécessaire.
- Porte une attention particulière aux scouts qui ont une peau très claire.



Les personnes ayant une peau claire attraperont aussi plus facilement un coup de soleil que celles avec la peau mate. Quant à ceux qui ont des cheveux roux, ils sont tout particulièrement à risque !