



comme insolation

Plus incomodante que le coup de soleil, l'insolation est trop souvent négligée. Or ses symptômes sont particulièrement désagréables. Il est pourtant facile de s'en prémunir.

Comment apparaît-elle ?

Une insolation est une forme de brûlure causée par une exposition trop prolongée au soleil, surtout sur la nuque et sur la tête. Les symptômes majeurs sont des coups de soleil, ainsi que des maux de tête atroces, nausées et somnolences. Ils peuvent aller jusqu'à la perte de conscience ou la fièvre.

Comment l'éviter ?

Portez à temps un chapeau ou une casquette avec une visière, et cherchez l'ombre. Veillez également à ne pas vous endormir sur la plage !

Comment la soigner ?

- Mettez-vous immédiatement à l'ombre, et ne vous exposez plus au soleil pendant quelques jours
- Couvrez la peau nue avec des linges froids et mouillés, et humidifiez-les toutes les cinq minutes. Un ventilateur peut également renforcer le refroidissement.
- Buvez beaucoup d'eau, à petites gorgées.
- Si des cloches apparaissent, couvrez-les de bandes sèches et stériles.
- Si la peau est rouge et douloureuse, que la température du corps dépasse 38°C ou que les symptômes s'intensifient ou ne disparaissent pas dans les 24 heures, consultez un médecin.