



Protection contre le soleil et la chaleur

Conseil médical aux voyageurs

- Il faut prendre le temps de s'acclimater. Eviter toute fatigue excessive durant les 48 heures qui suivent l'arrivée et les efforts physiques importants pendant les heures chaudes ; s'inspirer des habitudes locales (exemple : la sieste !).
- Chapeau à large bord et lunettes de soleil efficaces sont indispensables.
- Les vêtements blancs ou clairs seront légers et amples (laissant libre la circulation de l'air au niveau de la peau).
Pour les sujets à "peau sensible", il faut éviter de porter des vêtements en fibres synthétiques sous les climats chauds : les meilleurs tissus sont le coton et le lin.
- Il est indispensable d'utiliser sur les parties découvertes une crème écran à fort pouvoir filtrant.
- Boire au moins 2 litres d'eau par jour. Seule une eau du commerce capsulée ou stérilisée est propre à la consommation.
- Une sudation intense peut nécessiter jusqu'à 6 litres de boisson par jour. Il n'est pas nécessaire de prévoir un apport supplémentaire de sel si l'alimentation est suffisamment salée.
- L'alcool et toutes les boissons alcoolisées doivent être évitées lors de l'exposition au soleil.
- Prendre une douche plusieurs fois par jour pour éviter les coups de chaleur.



Suite...

Si vous utilisez conjointement un répulsif (pour éviter les piqûres d'insectes) et une crème écran solaire (pour éviter les coups de soleil) :



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- Appliquer l'écran solaire - attendre 75 min.
- Appliquer le répulsif (perte de 28 % de l'efficacité de l'écran solaire).



CE QUE VOUS POUVEZ ÉVENTUELLEMENT FAIRE :

- Appliquer l'écran solaire - attendre 45 min.
- Appliquer le répulsif (perte de 36 % de l'efficacité de l'écran solaire).



CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE :

- Appliquer l'écran solaire - attendre 15 min.
- Appliquer le répulsif (perte de 43 % de l'efficacité de l'écran solaire).

Exemple :

Si j'utilise une crème écran solaire à indice 30 et que je l'applique 45 minutes avant un répulsif (à base de DEET), son indice chute à 19.

Calculs réalisés d'après Montemarano et coll., Lancet, 1997, 349;1670-1671.