

## LES INSOLATIONS ET COUPS DE SOLEIL



*J'adore l'été, il fait beau le soleil brille et surtout il fait chaud, je peux avec mes amis jouer à l'extérieur pendant des heures et même ôter mon tee shirt c'est trop cool !*

*Mais attention aux coups de soleil !*

A la piscine ou à la plage on reste souvent exposé pendant de longues périodes au soleil, c'est cool de sentir la chaleur du soleil sur la peau, mais il se peut que des rougeurs apparaissent et que tu ne te sentes pas très bien. Il arrive également de ressentir des sensations de malaise, de devenir tout rouge et d'avoir des envies de vomir. Ce sont là les symptômes d'une insolation.

Mais que doit on faire si cela arrive ? Il faut alors le plus vite possible se mettre à l'ombre sous les arbres ou tout simplement sous un parasol, il faut garder la tête en hauteur et la rafraichir à l'aide d'un linge humide. Il faut s'hydrater lentement et régulièrement.

Un coup de soleil est également provoqué lors d'une exposition prolongée au soleil, la peau rougie et le soleil provoque des brûlures. Recouvre la partie brûlée avec une serviette mouillée. Plus tard, applique une crème hydratante ou une pommade spéciale coups de soleil qui s'achète en pharmacie.

### Conseil pratique :

- 👉 **Evite toute exposition au soleil entre 11 h 00 et 15 h 00**
- 👉 **Couvre les parties sensibles de la peau avec un tee-shirt qui protégera tes épaules, porte un chapeau avec bord pour protéger ton visage et ta nuque;**
- 👉 **Utilise une crème solaire avec un indice 20 voir plus. il existe aujourd'hui de nombreuses crèmes solaires « destinées aux enfants »**

**Si tu es pris par des sensations de frissons ou si tu as de la fièvre, il faut alors immédiatement te rendre chez un médecin**

