

J'AI ATTRAPÉ UN COUP DE SOLEIL

Si votre peau vous brûle en rentrant de la plage, la phyto et l'homéopathie peuvent voler à votre secours.

LES SYMPTÔMES

Le coup de soleil est une brûlure superficielle de la peau. Il peut se traduire par une rougeur avec une sensation de "cuisson" ou par un gonflement indolore avec une infiltration de liquide, ou cloque, qu'il ne faut pas percer afin d'éviter une infection. Dans les deux cas, attendre la guérison complète avant de s'exposer de nouveau, sans oublier, bien sûr, la protection solaire indispensable. Si le coup de soleil est trop étendu, consulter un médecin.

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Pour préparer la peau avant de l'exposer, misez sur les aliments riches en caroténoïdes (carotte, brocoli, épinard, petits pois...), vitamine C (kiwi, cerise, chou vert...), vitamine E (huile de germe de blé...) et oméga-3 (sardine, saumon, huile de colza, de noix...).
- Buvez 1 à 2 litres d'eau par jour pour éviter le coup de chaleur.
- Protégez votre visage par un joli chapeau.
- Emportez un parasol à la plage ou au bord de la piscine.
- Ayez de bonnes lunettes de soleil (anti-UV).
- Appliquez une crème solaire adaptée à votre peau après chaque bain.

EN CAS DE CRISE

- Rafraîchissez la brûlure à l'eau froide.
- En homéopathie, prendre 5 granules de *Belladonna* 5 CH, 3 fois par jour (en cas de peau rouge et douloureuse).
- Appliquez du gel d'aloë vera, antidouleur et anti-inflammatoire.
- Étalez un yaourt entier, laissez 10 minutes et rincez (anti-infectieux).
- Étendez un blanc d'œuf battu en neige (antidouleur).
- L'hydrolat de lavande calme le feu du soleil. Aspergez une compresse et appliquez.
- Produits prêts à l'emploi : Calendula, huile de santé et beauté, 50 ml, 8 €, *Pranarôm* (1); Gel aloë vera, tube 150 ml, 14,30 € *Fleurance Nature* (2); Eau florale de lavande bio, 200 ml, 8 €, *Florame* (3).



LE PLUS EFFICACE

Les huiles essentielles : mélangez 10 gouttes d'HE de lavande aspic avec du gel d'aloë vera et appliquez sur la brûlure. Renouvelez aussi souvent que nécessaire. Pour les asthmatiques, épileptiques, femmes enceintes, moins de 6 ans, utilisez de l'HE d'eucalyptus citronné (même posologie).
Prêt à l'emploi : Coups de soleil, spray aux 8 HE, 75 ml, 10 €, *Puresentiel* (4).

ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À ALINA MOYON, PHARMACIENNE DIPLÔMÉE
EN AROMATHÉRAPIE. WWW.ALMACONSULT-PARIS.COM