

Tirer profit du soleil en randonnée, sans danger

Au sortir de longues périodes où la luminosité ambiante et la température peuvent inciter plutôt à la morosité et à un certain repli dans les activités, voici venir les jours où l'on a plaisir à ressentir l'effet du Soleil et de sa chaleur, en randonnée au grand air.

La lumière solaire est indispensable à l'Homme :

- elle influe très sensiblement sur le moral, redonne du tonus et l'envie d'entreprendre ;
- elle est indispensable à la synthèse de la vitamine D. Cette vitamine est fondamentale pour le métabolisme osseux, en y permettant la fixation du Calcium et du Phosphore ;
- elle influence aussi la production de mélatonine par l'organisme. Cette hormone est impliquée dans la régulation du sommeil et dans l'équilibre psychique.

Mais il y a aussi un envers de cette médaille. Toute exposition trop prolongée au Soleil direct, ou à sa chaleur, peut avoir des conséquences néfastes sur la santé, les unes relevant surtout de la gêne transitoire ou de l'inconfort, les autres pouvant aller jusqu'à une menace vitale.

Ce petit document a pour but de vous informer sur ces risques, afin de mieux les reconnaître et de les traiter efficacement si besoin et surtout afin de les prévenir au mieux.

I – Les accidents de plein air dus au Soleil et/ou à la forte chaleur :

a/ les brûlures cutanées (« le coup de soleil ») :

elles sont le résultat d'une exposition trop prolongée au rayonnement solaire de zones cutanées non recouvertes (visage ; nuque ; cou ; bras ; jambes éventuellement). Il s'agit de brûlures des plans superficiels de la peau, qui peuvent avoir deux degrés :

- brûlure du premier degré : rougeur simple de la peau, qui est chaude et douloureuse ;
- brûlure du second degré : rougeur de la peau, chaude et douloureuse, mais accompagnée rapidement de la formation de cloques remplies de liquide séreux.

b/ l'insolation :

elle se définit comme une élévation anormale de la température corporelle (« une hyperthermie ») provoquée par une exposition prolongée au Soleil.

Ses symptômes principaux sont :

- ◆ une sensation de chaleur au niveau du visage
- ◆ des maux de tête
- ◆ une sensation de malaise, d'oppression thoracique, de palpitations
- ◆ des nausées, de la somnolence, des bourdonnements d'oreilles
- ◆ une forte fièvre, qui de plus s'auto-entretient du fait de troubles de régulation nerveuse de la température corporelle, ce qui la rend particulièrement difficile à faire baisser
- ◆ une situation de déshydratation

L'insolation est directement due à une exposition directe, prolongée, au rayonnement solaire, au niveau de la tête et de la nuque, quand elles ne sont pas protégées. Au degré le plus léger, elle donnera une sensation d'épuisement. Mais elle peut aller jusqu'à une menace vitale en cas de complications cérébrales ou d'hyperthermie corporelle supérieure à 41,5°C.

Deux autres situations vont être proches en symptômes :

- **le coup de chaleur** : c'est la conséquence d'une exposition prolongée à une forte chaleur ambiante (canicule ; atmosphère surchauffée)
- **le coup de chaleur en cours d'exercice ou d'effort** : il est lié à la pratique d'un effort intense dans un environnement trop chaud et humide

c/ les atteintes oculaires :

à court terme, il peut s'agir d'une ophtalmie, ou brûlure de la cornée

à long terme, il peut s'agir du développement accéléré d'une cataracte (opacification du cristallin) pouvant conduire à la cécité

d/ autres conséquences :

on ne fera que rappeler ici que la peau peut développer à long terme des cancers (mélanomes ; épithélioma basocellulaire ; épithélioma spinocellulaire), suite à des expositions prolongées et répétées au Soleil, sans parler du vieillissement accéléré de la peau, source de rides et de perte d'élasticité de la peau

II – Que faire devant une situation d'insolation constituée ?

Si on n'a pas pu éviter la survenue d'une situation d'insolation (ou assimilée), il est nécessaire de réagir rapidement devant cette situation, sous peine de risquer des séquelles neurologiques cérébrales.

Il faut donc :

- allonger la personne, dans un endroit frais, aéré
- la refroidir sur toute la surface du corps : l'idéal quand on peut en disposer, est de la mettre en entier sous la douche ; sinon mouiller abondamment le corps entier avec de l'eau plutôt fraîche (mais pas glaciale) en laissant une seule couche de vêtement qu'on va détremper complètement (pour permettre à l'eau de rester plus longtemps au contact de la peau) ou en mouillant abondamment des serviettes éponge pour les disposer sur le corps. Renouveler régulièrement l'humidité des linges tant que le corps reste chaud
- la réhydrater avec de l'eau fraîche, non glacée, dont on réglera les quantités et la fréquence de consommation en fonction de la conscience et de l'état digestif de la personne
- appeler les secours, d'autant qu'on sera mal équipé pour apporter les premiers soins

III – Que faire devant un coup de soleil ?

Deux situations sont à considérer.

Le coup de soleil est suffisamment important et douloureux, pendant la randonnée elle-même, pour nécessiter une intervention « sur le terrain ».

Le coup de soleil ne nécessite des soins qu'en fin de journée de randonnée.

Sur le terrain :

- application sur la zone douloureuse de BIAFINE® (crème polyvalente disponible en pharmacie, sans ordonnance), ou de gel d'ALOE VERA, ou de compresses imbibées d'huile de Millepertuis, ou de compresses imbibées de vinaigre de cidre ;
- avec les moyens du bord, couvrir la zone de brûlure avec des rondelles de pomme de terre et laisser en place 15 minutes ;

- avec les moyens du bord, badigeonner la zone de brûlure avec une couche épaisse de yaourt et laisser 15 minutes, puis rincer à l'eau froide

Après la journée de randonnée :

- prendre un bain avec de l'eau tiède à laquelle vous ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de camomille, 20 gouttes d'huile essentielle de lavande. Au bout de 10 minutes de bain, ajouter 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Sécher sans frotter.
- appliquer une lotion constituée par le jus de trois citrons et 50 ml d'eau froide. Cette lotion peut être conservée au frigo pendant une semaine.
- les autres moyens indiqués plus haut sont également exploitables.

IV – La Prévention :

La meilleure défense reste une prévention bien organisée et bien pensée, qui vous permettra de continuer à profiter des bienfaits du Soleil, en réduisant au maximum les risques évoqués ci-dessus. Cette prévention concerne plusieurs aspects :

a/ Protection contre les effets directs du rayonnement solaire et de la chaleur induite sur le corps :

on considère ici les problèmes posés au niveau de la peau sous la forme de brûlures plus ou moins superficielles, ainsi que les situations d'insolation. La couleur naturelle de votre peau est un bon indice de votre sensibilité au rayonnement solaire : une peau très blanche est beaucoup plus sensible à ces rayons qu'une peau très foncée, même si la sensibilité est présente pour tous les types de peau. C'est encore plus vrai si vous êtes blond, ou roux. Les yeux, pour leur part, sont tous très sensibles au Soleil, et ce quelle que soit la couleur de peau et quelle que soit la couleur des yeux. Enfin, les personnes maigres sont davantage soumises au risque d'insolation, car leur système nerveux central est plus facilement atteint par le rayonnement ultra-violet.

La protection de la peau doit être assurée dès le départ de la randonnée et sur toute la durée de celle-ci en appliquant une crème solaire anti UV de façon homogène sur toutes les parties de peau découvertes. Encore faut-il employer une crème avec le bon indice de protection. Celui-ci va dépendre de votre type de peau et du degré d'ensoleillement prévu dans votre secteur de randonnée. Le tableau ci-dessous précise les éléments du choix de cet indice.

Indice de protection	Niveau de protection	Type de peau	Niveau d'ensoleillement ; indice UV
< 9	Non protecteur	Déconseillé quel que soit le type de peau	
De 9 à 14	Faible	Peaux mates	Faible (indice UV 1 à 2)
De 15 à 24	Moyenne	Peaux mates	Modéré (indice UV 3 à 4)
De 25 à 39	Forte	Tous types de peaux	Fort (indice UV 5 à 8)
> 40	Très forte	Peaux sensibles	Extrême (indice

Indice de protection	Niveau de protection	Type de peau	Niveau d'ensoleillement ; indice UV
			UV 9 et +)

La crème doit être appliquée en couche homogène sur la peau et il faut renouveler cette application systématiquement toutes les deux heures et après chaque application d'eau sur la peau (ou bain). Il faut également adjoindre une application de crème hydratante à la fin de la journée, après la douche.

Il faut, également, limiter autant que possible les zones découvertes du corps, car tout textile aura un effet de couverture protectrice sur les zones de peau sous-jacentes. Privilégier des textiles de couleurs claires, ou blancs, qui réfléchiront le rayonnement solaire alors que le noir et les couleurs sombres auront tendance à l'absorber, et donc à faire monter leur température.

Dans le même ordre d'idée, porter systématiquement un couvre chef pour protéger le crâne du rayonnement direct du Soleil (cause de l'insolation) et privilégier ceux disposant d'une grande visière (protection du front, du visage, des yeux). Si l'ensoleillement prévu est fort, de plus, prévoir un système intégré au couvre chef et permettant de couvrir la nuque (risque de coup de soleil et d'insolation à ce niveau).

Enfin, employer systématiquement des lunettes de soleil, garanties pour être efficaces envers les UV.

Si vous prévoyez un circuit de randonnée sur plusieurs jours, vous aurez alors intérêt à préparer à l'avance votre exposition solaire, pour préparer votre peau et la rendre plus tolérante. Pour ce faire, programmer des expositions au Soleil, selon un calendrier progressif et des durées d'exposition croissantes, en évitant toutefois les heures les plus chaudes, en gros entre 12 h et 16 h. Privilégier les heures où l'ombre portée quand on est en position debout est plus longue que soi. Au niveau alimentaire, vous pourrez aussi, à l'avance, privilégier certains aliments favorables : fruits et légumes de saison, colorés (rouges, jaunes ou orangés) : tomates, pastèques, carottes, ... noix, amandes, huile d'onagre, huile de bourrache... qui sont riches en vitamine E.

b/ Les comportements en cours de randonnée :

un certain nombre de règles de bon sens à observer en cours de randonnée permettront également de mieux profiter des agréments du Soleil.

1°/ trois heures avant le départ en randonnée, commencer à penser à s'hydrater même si vous n'avez pas soif ; cette hydratation sera à poursuivre avec l'absorption régulière de petites quantités d'eau à la fois. L'eau utilisée peut être pure, ou additionnée d'un peu de sucre ou de sel ;

2°/ cette hydratation sera à poursuivre régulièrement tout au long de la randonnée, avec des petites quantités prises toutes les quinze à trente minutes selon le degré de l'effort physique et de la chaleur ambiante. Cette hydratation ne doit pas être basée sur la sensation de soif, mais systématique.

3°/ baser sa progression sur le terrain, en recherchant autant que possible les zones à l'ombre. Faites des pauses en préférant des zones aérées (le mouvement d'air autour du corps favorisera les échanges de température au niveau de la peau). Si la chaleur ambiante est forte, même en dehors des zones d'exposition directe au Soleil, éviter de marcher aux heures les plus chaudes de la journée et en profiter pour se reposer au maximum.

4°/ de façon générale, éviter tout effort physique notable aux heures chaudes de la journée (risque de coup de chaleur).

Randonner en bonne santé

5°/ se donner le moyen de refroidir le corps le plus régulièrement possible : au minimum, asperger le visage avec de l'eau fraîche ou à température ambiante (pas de l'eau glacée) assez régulièrement. Si la situation le nécessite, ne pas hésiter à s'asperger plus largement et à mouiller les vêtements.

Merci de votre attention. Et bonnes randonnées.