

# Coups de soleil... Phyto-aromathérapie !



Coups de soleil ... Phyto-aromathérapie !

Le soleil brille de partout et nous avons souvent tous le même réflexe: essayer de bronzer à tout prix, histoire de ne plus arborer une peau couleur "cachet d'aspirine".

Nous sommes souvent impatients et l'envie de bronzer nous rend un peu imprudents.

Vous vous êtes trop exposé(e) au soleil et votre peau a viré au rouge "écrevisse"...

Elle picote, elle brûle !

Voici un **remède naturel**, tiré de la phyto-aromathérapie, à essayer **en attendant d'aller voir votre médecin**.

*Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire*

## les Précautions d'emploi.

Dans un flacon en verre brun de 100 ml, introduisez 30 ml d'Huile essentielle de lavande aspic bio et complétez, de sorte à remplir presque totalement le flacon, avec de l'Huile de macération de millepertuis bio (ce sont des fleurs de millepertuis qu'on a fait macérer dans de l'huile d'olive vierge bio de première pression à froid).

Mélangez bien et appliquez généreusement, en massage léger, sur toutes les parties du corps brûlé par le soleil.

Veillez à ne pas vous exposer au soleil après l'application car l'Huile de macération de millepertuis est photosensibilisante !

\*\*\*\*\*

## **Quelques conseils et astuces afin d'éviter d'attraper des coups de soleil.**

La crème solaire préserve votre capital solaire et doit donc être utilisée sans modération durant des périodes ensoleillées.

Veillez à ce qu'elle

- \* ait un indice de très haute protection (IP) et peu importe votre type de peau.

(comparez les différentes marques car les indices mentionnés sont parfois trompeurs)

- \* protège aussi contre les UVA (Ultra-violets de type A) et pas uniquement contre le UVB

- \* soit résistante à l'eau ("water résistant") si vous vous baignez

- \* ne soit pas périmée ni de l'année précédente (la protection est moins efficace)

Il est conseillé

- \* de bronzer progressivement

- \* de continuer à se protéger même lorsqu'on est bronzé ou par temps nuageux car les rayons UV traversent les nuages.
- \* d'éviter de s'exposer en début d'après-midi, le soleil est le plus agressif entre 12h et 16h, voire entre 10h30 et 16h lors des canicules.
- \* de renouveler l'application toutes les une à deux heures, en n'oubliant pas de couvrir certains endroits tels l'arrière des genoux et des oreilles, le cou, les coudes et même les cheveux (Pensez également à remettre de la crème après toute baignade, même si votre crème est soi-disant "waterproof")
- \* de vous couvrir, surtout en début d'après-midi.  
(lunettes de soleil conformes aux normes européennes, chapeau ou parasol, t-shirt avec manches)
- \* de vous hydrater en buvant de l'EAU durant toute la journée (au soleil et après)

A noter également que

- \* les autobronzants n'offrent pas de protection solaire.
- \* certains médicaments ont des effets secondaires, dont une sensibilité au soleil.
- \* l'alimentation riche en bêta-carotène protège un peu la peau des UV du soleil si elle a été prise régulièrement pendant près de 3 mois avant la période estivale.  
(jus de carotte ou carottes crues, potiron, patates douces, ...)

En guise d'après soleil, pour réhydrater la peau un peu trop exposée, vous pouvez utiliser de [l'hydrolat de lavande en spray](#).

### **CONTRE-INDICATIONS**

Déconseillé chez le nourrisson, de même que chez la femme enceinte (du moins en usage étendu).

Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)