



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Coups de soleil



Description du cas

Le soleil est une source de bienfaits indispensable. Sa lumière et sa chaleur apportent bien-être, détente et bonne humeur, c'est un anti-douleur naturel. Il permet, sous l'action des UVB, de synthétiser la vitamine D dont il est la source principale pour notre corps, cette vitamine D étant essentielle pour fixer certains minéraux comme le calcium et le phosphore et ainsi contribuer à la solidité et la bonne santé de nos os, il améliore aussi certains problèmes de peau comme le psoriasis et préviendrait l'apparition de certains cancers (sein, côlon). Il permet également de réguler notre horloge biologique interne, de synchroniser l'état de veille/sommeil et l'ensemble des sécrétions hormonales associées... Cependant, son rayonnement puissant peut altérer notre peau. Nous possédons tous un "capital soleil" au-delà duquel l'organisme n'arrive plus à se défendre. Si le corps reçoit trop souvent des coups de soleil plus ou moins importants, les UVA et UVB finissent par altérer notre ADN entraînant une dégénérescence de nos cellules plus rapide, et donc un vieillissement cutané et général accéléré, pouvant parfois évoluer vers un cancer de la peau ou mélanome. Le soleil peut aussi provoquer une insolation et des problèmes oculaires si l'on ne prend pas de précautions. Il est ainsi essentiel de profiter pleinement et régulièrement d'une exposition au soleil tout en se protégeant le plus correctement possible de son puissant rayonnement.

Un coup de soleil se caractérise par une brûlure plus ou moins superficielle de la peau occasionnée par les rayons ultraviolets naturels du soleil (UVB) ou par les rayons artificiels des cabines de bronzage. Même de courte durée, une exposition en plein soleil peut suffire à provoquer un rougissement de la peau (érythème) et à causer des lésions cutanées. La gravité du coup de soleil varie en fonction de la durée d'exposition aux UVB et du type de peau concerné, les peaux blanches étant plus sensibles que les peaux noires ou plus foncées aux UVB. Une brûlure au premier degré, forme la plus bénigne, se manifeste par un rougissement de la peau causé par une vasodilatation des vaisseaux cutanés, qui apparaît le plus souvent entre 6 et 24h après l'exposition aux UVB. L'apparition de cloques, d'une peau à la fois gonflée, rouge et douloureuse sont le signe d'une brûlure au second degré superficiel. Une brûlure plus grave atteint souvent d'autres organes et peut être accompagnée d'autres signes généraux comme des nausées et vomissements, des vertiges et nécessite une hospitalisation dans certains cas.

Page 1 sur 4 - Formule Coups de soleil - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml

Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Entonnoir diam 50 mm



Ingrédients

Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula latifolia</i> (Lavande aspic)	3	0.9 mL
 HUILE ESSENTIELLE <i>Helichrysum italicum</i> (Hélichryse)	1	0.3 mL
 MACERAT HUILEUX <i>Hypericum perforatum</i>	36	10.8 mL
 MACERAT HUILEUX <i>Calendula officinalis</i>	30	9 mL
 HUILE VEGETALE <i>Rosa rubiginosa</i> (Rose musquée du Chili)	30	9 mL



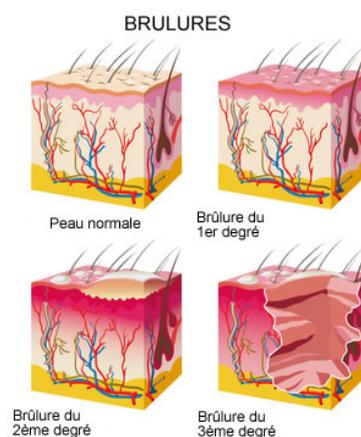
Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec les macérâts huileux et huiles végétales. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser délicatement la ou les zones concernées par le coup de soleil de préférence le soir. Il est possible d'appliquer cette préparation une ou 2 fois supplémentaires le matin ou la journée seulement si l'on ne s'expose pas au soleil dans les heures qui suivent l'application, pendant 2 à 3 jours minimum, voire plus selon l'évolution.



Précautions d'usage

Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 6h après l'application de cette formule, le macérât de Millepertuis étant photosensibilisant.



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

Pour la prévention :

- C'est lors des premiers jours d'exposition au soleil que la peau est la plus agressée, et si l'on n'a pas l'occasion de s'exposer régulièrement au soleil tout au long de l'année, comme c'est souvent le cas lorsque l'on travaille dans un bureau, une exposition progressive et limitée dans le temps, particulièrement au début, est essentielle.
- Eviter de s'exposer au soleil trop longtemps entre 11h et 16h durant l'été, et plus particulièrement les enfants dont la peau est plus fragile que celle des adultes. Attention à la montagne, le rayonnement solaire est plus agressif en altitude, et plus encore avec la réverbération des rayons solaires sur la neige, mais également sur l'eau dans une moindre mesure.
- La meilleure protection lors d'une exposition au soleil, et particulièrement aux heures où le rayonnement est le plus intensif, soit entre 11h et 14h sous nos latitudes, est l'ombre d'un bâtiment, d'un arbre ou d'un parasol, le chapeau, les lunettes de soleil et les vêtements couvrants légers.
- Une application de crème soleil avec un indice 30 minimum avant une exposition prolongée au soleil est nécessaire sur toutes les parties découvertes où que vous soyez, à renouveler régulièrement. Bien qu'aucune crème soit parfaite à l'heure actuelle, et sachant qu'elles protègent surtout des UVB, il semble préférable de choisir des filtres minéraux (qui renvoient les rayons, mais qui ont pour inconvénient de rendre la peau un peu blanche) plutôt que des filtres chimiques (absorbant les rayons et en laissant passer en partie) qui sont plus discutables selon leur composition moléculaire, réagissent avec le soleil et peuvent provoquer des allergies.
- Méfiez-vous des autobronzants qui ne protègent pas la peau comme un bronzage naturel
- Bien s'hydrater de l'intérieur régulièrement, boire entre 1 et 2 L d'eau par jour.
- L'alimentation peut aider à renforcer les systèmes de protection internes. Privilégier des aliments riches en antioxydants que l'on trouve notamment dans les fruits et légumes colorés contenant des caroténoïdes (abricots, pêches jaunes, melons, tomates, courges, carottes, fruits rouges, fruits exotiques...), l'huile d'olive (vitamine E), agrumes et poivrons (vitamine C) et limiter les sucreries, viandes et produits laitiers.

En cas de coup de soleil avéré, quelques conseils complémentaires peuvent être utiles :

- Faire une cure de capsules d'huile végétale de Rose musquée dosées à 500 mg 3 fois par jour pendant 20
- Imbibez une compresse avec des hydrolats de Rose, Lavande et/ou Menthe poivrée, laissez poser localement, recommencez tous les quarts d'heure jusqu'à amélioration
- Le gel d'Aloe vera (attention à la qualité) à la fois apaisant, hydratant et réparateur est aussi très intéressant, il peut être appliqué plusieurs fois par jour

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- AROMATHÉRAPIE PRATIQUE NIVEAU 4 - LES ÉTUDES DE CAS