

Comment parer les petits tracas de l'été ?

Publié le 17/05/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'hypersensibilité au soleil

L'hypersensibilité au soleil, plus communément appelée **lucite estivale**, se déclenche dans les heures qui suivent les premières expositions aux rayons du soleil. Le plus souvent bénigne, cette réaction cutanée se manifeste sous forme de petits boutons rouges provoquant des **démangeaisons** et touchant les **parties découvertes du corps** (bras, jambes, épaules, décolleté,...). Ces réactions, qui peuvent réapparaître lors d'une nouvelle exposition aux rayons UV, s'atténuent au fur et à mesure que la peau bronze. Pour les limiter, il est conseillé de **protéger sa peau** avec une crème solaire à indice UV élevé et de **modérer son temps d'exposition**.

L'hyperthermie

Une autre conséquence de l'exposition excessive au soleil est l'**hyperthermie**. En réaction à ce « coup de chaud », la température corporelle augmente. Si une hyperthermie est constatée, il faut :

- Se mettre à **l'ombre** ou dans un **endroit frais et aéré**.
- Boire beaucoup d'eau afin de **réhydrater son organisme**.
- **Rafrâchir sa peau** avec un linge humide.
- **Lorsque la température corporelle a baissé** prendre une douche.

Les conséquences d'une hyperthermie peuvent être importantes surtout pour certaines populations plus sensibles comme les enfants et les personnes âgées. Le meilleur moyen de s'en protéger est de ne pas s'exposer au soleil entre 12h et 16h, de porter des vêtements légers, des lunettes de soleil et un chapeau et de s'hydrater.

Les jambes lourdes

Le phénomène de « **jambes lourdes** » peut se déclarer à cause de la chaleur. Il est dû à une mauvaise circulation sanguine et concerne de nombreuses personnes, notamment les femmes. Afin d'en atténuer les effets et d'**activer le tonus veineux**, il est conseillé de prendre une douche et de remonter doucement le jet d'eau froide des pieds vers le haut des jambes. Une activité sportive, telle que le vélo ou la piscine, pratiquée aux heures fraîches de la journée (tôt le matin ou en soirée) activera également la circulation. Enfin, une alimentation riche en **antioxydants** (fruits et légumes de saison) et pauvre en sel contribuera à **protéger le système veineux** et à **limiter la rétention d'eau**.

- **VEINOCALM** : Complexe jambes légères pour un confort circulatoire optimal ([gotu kola](#)). Il est conseillé d'associer [VEINOCALM Gel](#) pour une sensation de fraîcheur immédiate. Composé d'actifs 100% naturels l'efficacité de [VEINOCALM Gel](#) est cliniquement prouvée.

Les gênes urinaires

Durant la saison estivale, l'hydratation doit être plus fréquente. En effet, une hydratation insuffisante peut être à l'origine de **gênes urinaires**. Pour prévenir ces désagréments, voici quelques conseils :

- **Boire minimum 1,5 litre d'eau** par jour.
- Ne pas garder son maillot humide suite à une baignade. Il est préférable de se sécher et de se changer.

- Porter des sous-vêtements en coton et éviter le port de vêtements serrés.
- Aller aux toilettes régulièrement, dès que l'envie s'en fait sentir.
- Avoir une **hygiène régulière et non agressive**.

Les désagréments intestinaux du voyageur

Lors de voyages à l'étranger, le voyageur peut être confronté à des désagréments intestinaux. La **flore intestinale** peut alors être mise à rude épreuve et le transit s'en trouve perturbé. Il est donc préférable de prendre quelques précautions pour éviter ce lot d'inconforts :

- Se laver les mains régulièrement.
- Boire de l'eau en bouteille.
- Bien cuire la viande.
- Eviter de consommer des glaces et des glaçons.

Le Laboratoire LESCUYER propose une solution à vos problèmes :

- **OXYBRONZ** : complexe solaire contribuant à la pigmentation de la peau (cuivre).
- **PROTECTODERM** : crème antioxydante, apaisante et hydratante*. Ne protège pas des rayons UV. A utiliser après l'exposition solaire.
- **BACTIVIT CONFORT** : complexe synergique naturel composé de souches probiotiques et de fructo-oligosaccharides.
- **CYSTICALM** : complexe à base de D-mannose et bruyère qui contribue au bon fonctionnement des voies urinaires.

*Hydratation des couches supérieures de l'épiderme. **Offre valable jusqu'au 26 août 2018, dans la limite des stocks disponibles

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Quels sont les effets du soleil sur la peau ?

27/02/2021

3 minutes de lecture

Le soleil est d'une puissance redoutable qu'il faut savoir côtoyer avec modération et précaution.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Comment nourrir et protéger sa peau cet été ?

03/05/2021

3 minutes de lecture

Durant la saison estivale, la peau est particulièrement exposée aux agressions extérieures : sel de mer, piscine, rayons UV, pollution... Il est donc essentiel d'adopter les bons gestes pour en prendre soin et l'hydrater correctement. Découvrez de précieux conseils afin que votre été rime avec éclat et naturalité !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Soleil et mer : donnez un coup de pouce à vos cheveux !

17/08/2021

2 minutes de lecture

Exposés aux rayons solaires, au sel marin, au sable ou au chlore des piscines, en période estivale les cheveux ont besoin d'une attention particulière.

[Lire la suite](#)