

# Bouton de chaleur

les boutons de chaleurs sont dus à une rétention de sueur. Si en période de forte chaleur votre peau se couvre de petits boutons rouge qui démangent beaucoup, il faut penser à baisser la température de votre peau.

## LES CONSEILS DE NINA:

. Faites baisser la température de votre peau par tous les moyens possible: douches fraîches, climatisation, ventilation..

. Si vous ne pouvez pas prendre de bain, appliquez sur la zone enflammée un sachet de glace ou une compresse froide laissez agir 10 minutes et renouvelez toutes les 2-3 heures.

. Mettre quelques cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans l'eau de bain et restez-y un bon moment. cela apaisera vos démangeaisons et vous aidera à vous sentir mieux.

## PREVENIR

. Par temps chaud et humide, limitez vos activités physiques et prenez autant de bains ou de douches tièdes que nécessaire pour vous rafraîchir. Préférez l'eau tiède à l'eau froide, car sous l'effet du froid les vaisseaux sanguins superficiels se resserrent pour éviter une déperdition de chaleur, ce qui peut provoquer une augmentation de la température du corps.

. Evitez de porter vêtements en tissus synthétiques pendant les périodes de fortes chaleur, tout ce qui se porte près du corps aussi est à éviter. Privilégiez les vêtements en coton et lin.

. Pour vous protéger du soleil, choisissez des crèmes non grasses et hypoallergéniques, qui arrêtent à la fois les UVA et les UVB.

. A la plage, mettez-vous sous un parasol.

. Consommez des aliments riches en acide gras essentiels: saumon, thon; maquereau, et autres poissons gras et aussi de l'huile de graines de lin.