

Soleil : gare à l'allergie !

À savoir

L'allergie au soleil ou « lucite estivale bénigne » est due aux rayonnements UVA. Elle atteint plus de 10 % des adultes.

Elle se manifeste dès les premières expositions au soleil (ou séance de bronzage en cabine) par des petits boutons ou des cloques qui démangent vivement, essentiellement sur le décolleté, les épaules, les bras et les pieds, rarement sur le visage.

Elle a tendance à récidiver chaque année de façon plus sévère.

Nos conseils

En pratique

► Protégez-vous du soleil :

Mettez-vous à l'ombre, portez des vêtements couvrants, utilisez une crème solaire très haute protection (indice de protection 50+) en particulier vis-à-vis des UVA.

► Calmez vos démangeaisons :

- Utilisez une crème faiblement dosée en cortisone deux fois par jour pendant 3 jours.
- Les jours suivants, utilisez une crème ou un gel calmant (attention, certaines crèmes utilisées pour les piqûres d'insecte peuvent être allergisantes, demandez-nous conseil).
- Pour votre toilette quotidienne, préférez un produit dermatologique sans savon pour peau sensible.
- Si les démangeaisons sont intenses et si c'est indiqué dans votre cas, un traitement anti-allergisant en comprimés peut être associé.

Adoptez les bons réflexes

- Renouveler l'application de la crème solaire toutes les deux heures.
- Ne gardez pas vos produits solaires d'une année sur l'autre, ils contiennent peu de conservateurs et perdent vite leur efficacité.
- Evitez de sortir aux heures chaudes de la journée, même à l'ombre.
- Fermez les vitres de votre voiture.

- ▶ Eviter l'application de parfums, déodorants, cosmétiques à base d'extrait de citron, bergamote, lavande.
- ▶ Méfiez-vous de certains médicaments qui favorisent les allergies au soleil comme certains antibiotiques ou anti-inflammatoires : demandez-nous conseil avant de débiter un traitement.

Pour aller plus loin

Prévenez les récurrences d'une année sur l'autre :

- ▶ **Préparez votre peau**
Nous pouvons vous conseiller des compléments alimentaires qui préparent la peau et préviennent l'allergie. Vous devrez les prendre au cours du repas au moins 15 jours avant la première exposition et durant tout votre séjour.
- ▶ **Exposez-vous progressivement**
30 minutes au plus les premiers jours.
Restez au maximum sous un parasol.
Choisissez un produit solaire adapté aux UVA et de protection élevé.
- ▶ Plus d'infos sur le soleil :
Consultez la brochure « Bien profiter des rayons du soleil » éditée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé sur le site Internet :
www.inpes.sante.fr

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si l'allergie est très étendue ou trop gênante.
- ▶ Si les symptômes persistent au-delà de cinq jours sans exposition.
- ▶ Si les mesures de prévention ont été inefficaces : le médecin peut alors prescrire, pour la fois suivante, d'autres traitements, éventuellement associés à des séances d'UV thérapeutiques.