

LE CONSEIL DU PHARMACIEN

« Je souffre d'allergie au soleil ! »

La lucite estivale, ou plus communément l'allergie au soleil, est une réaction cutanée qui se produit lors des premières expositions au soleil. Bien qu'elle soit bénigne et sans danger, la lucite estivale touche 10 % de la population selon la Société française de dermatologie, et peut se révéler très désagréable !

Elle se développe sous l'influence des UVA et se manifeste via une éruption de petits boutons qui démangent. On retrouve cette allergie plus généralement sur les zones les plus exposées comme le décolleté, le haut du dos, les avant-bras et les jambes.

« Comment reconnaître une allergie au soleil ? »

Au comptoir, trois critères vont permettre de s'assurer qu'il s'agit d'une lucite estivale bénigne.

- Tout d'abord, la zone sujette à l'éruption ! Évidemment, l'allergie siège essentiellement sur les zones fortement exposées comme le décolleté, les avant-bras, les oreilles...
- Vient ensuite l'aspect des lésions. En général, elles sont prurigineuses et prennent la forme de petits boutons rouges qui peuvent fortement démanger.
- Enfin, le moment d'apparition. L'éruption a plutôt lieu dans les douze heures suivant la première exposition importante au soleil de l'année.

« Est-ce toujours bénin ? »

Il existe une autre forme d'allergie au soleil, que l'on appelle la lucite polymorphe. Bien plus rare que la lucite estivale, elle se caractérise par une éruption cutanée après une exposition au soleil. On l'appelle polymorphe, car elle peut prendre des formes plus variées comme

des boutons, des plaques ou même des œdèmes. Sur tout, les réactions sont plus sévères qu'en cas de lucite estivale bénigne. Elles peuvent mettre plus de temps à cicatriser et s'installent du printemps à l'automne.

« Qui est le plus à risque ? »

Les causes de l'allergie au soleil, quelle que soit sa forme, sont très peu connues. Outre l'exposition au soleil, aucun autre facteur n'a aujourd'hui été identifié. En revanche, on note que la lucite estivale est plus couramment observée chez les jeunes femmes.

« Comment réagir en cas de lucite estivale ? »

L'arrêt de l'exposition solaire permet à la lucite estivale bénigne de s'améliorer en quelques jours. Ainsi, l'été se poursuit sans problème. Dans les rares cas où la réaction cutanée dure et ne s'améliore pas, il faudra conseiller de consulter un dermatologue. Il pourra alors prescrire un traitement adapté comme une crème à base de corticoïdes ou des antihistaminiques.

« Comment prévenir l'allergie au soleil lors d'une prochaine exposition ? »

L'allergie au soleil peut diminuer ou au contraire s'aggraver d'année en année. Pour prévenir l'allergie au soleil, le premier geste est donc de s'exposer de manière raisonnée, en prenant quelques précautions : en évitant de s'exposer aux heures « chaudes », en portant une protection physique avec des vêtements adaptés (t-shirt, casquette, etc.) et bien sûr en appliquant un protecteur solaire régulièrement avec un fort indice anti-UVA et anti-UVB.

Par Hermance Fourret

COMMENT ÉVALUER LES RISQUES D'UNE EXPOSITION SOLAIRE ?

Pour connaître les risques d'une exposition au soleil, l'Organisation mondiale de la météorologie (OMM) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent d'utiliser une échelle universelle, appelée Indice UV (IUV). On trouve cette information dans tous les bulletins météorologiques ainsi que dans les applications météo des smartphones. L'IUV peut varier de 1 à 11. Cet indice reflète l'intensité du rayonnement ultraviolet et son impact sur la peau. Plus l'indice est élevé, plus le risque de lésions cutanées et oculaires sera important. L'IUV se répartit suivant 5 classes de risques (voir ci-contre).

L'OMS recommande de rester à l'ombre, de porter un chapeau, des vêtements de protection et d'appliquer un écran solaire lorsque l'IUV atteint le niveau 3 ou plus.

INDEX UV		
11+	Extrême	Restez à l'intérieur
8-10	Très fort	Protection renforcée
6-7	Fort	Protection essentielle
3-5	Modéré	Protection requise
1-2	Faible	Pas besoin de protection