

PRÉVENIR ET ÉVITER L'ALLERGIE SOLAIRE

La **lucite estivale bénigne (LEB)**, encore appelée **allergie solaire**, est une réaction cutanée anormale à une exposition solaire normale. Si cette allergie a tendance à récidiver, elle n'est pas pour autant une fatalité.

Quels sont les symptômes ?

Les lésions apparaissent de quelques heures à quelques jours après l'exposition et se présentent sous la forme de plaques rouges surmontées de petits boutons. Elles sont accompagnées d'un prurit intense et se localisent généralement au niveau du décolleté, des épaules, du côté exposé des membres, du dos des mains et des pieds. Ces lésions disparaissent après 1 à 2 semaines, à condition de ne plus s'exposer au soleil.

Que faire en cas de lucite estivale ?

- Restez à l'ombre. Portez des vêtements couvrants et des lunettes de soleil.
- Vaporisez de l'eau thermale sur les lésions (**Avène® Eau Thermale**).
- Appliquez une crème apaisante à base d'antihistaminique ou d'hydrocortisone. ⚠ Ces médicaments sont photosensibilisants, il ne faut donc plus s'exposer au soleil pendant le traitement.
- Prenez des antihistaminiques oraux en cas de fortes démangeaisons (**Allegratab®**, **Cétirizine EG®**). ⚠ somnolence.
- La nicotinamide ou vitamine PP (**Ucemeine PP®**) prise à forte dose peut améliorer les symptômes.



Comment prévenir l'apparition de la lucite estivale ?

- Une quinzaine de jours avant l'exposition solaire, commencez par une **"photoprotection interne"** à base de nicotinamide ou vitamine PP (**Ucemeine PP®**), ou associée à des caroténoïdes (**Solenium Intense® voir p11**).
- **Limitez votre exposition** au soleil. Portez un chapeau à large bord, des vêtements couvrants et des lunettes de soleil.
- Utilisez un **soin solaire à indice de protection élevé** (minimum IP30) avec une bonne photoprotection contre les rayons ultraviolets UVA longs qui sont responsables de cette hyper-réactivité cutanée (**Bioderma®**, **Eucerin®LEB**).
- Évitez les **substances photosensibilisantes** :
 - Plantes** : millepertuis, huile essentielle de lavande vraie, de citronnelle, essence de citrus.
 - Produits d'hygiène et cosmétiques** : eaux de toilette et parfums, déodorants, savons.
 - Médicaments photosensibilisants** : anti-inflammatoires, antiacnéiques, antibiotiques, antiseptiques, diurétiques.



1. Avène Eau Thermale 150 ml
2. Allegratab (20 comp)
3. Cétirizine EG (50 comp)
4. Ucemeine PP (50 comp)
5. Bioderma Photoderm LEB IP30 125 ml
6. Eucerin Sun Allergy crème-gel IP50 150 ml