



En cas d'allergie au soleil, s'abriter sous un parasol ne suffit pas. Les gels homéopathiques ou des sels de Schüssler peuvent apporter un soulagement dans les cas les plus bénins.

L'allergie qui assombrit l'été

La caresse du soleil sur la peau... n'est pas un plaisir pour tout le monde. Des démangeaisons et la formation de vésicules peuvent être les signes d'une allergie au soleil. Ne reste alors qu'une solution: rester à l'ombre!

Qui n'aime pas sentir la caresse des rayons du soleil sur sa peau? L'été approche et, avec lui, de nombreuses occasions de sortir au grand air et au soleil. Mais même si l'on aime se dorer au soleil, ses rayons peuvent avoir des effets des plus désagréables sur la peau: formation de nodules, de pustules ou de vésicules rouges et prurigineux. Il ne s'agit alors pas d'un coup de soleil mais bien d'une allergie au soleil.

Une cause inconnue

Le terme d'allergie n'est toutefois pas entièrement correct pour désigner cette affection cutanée. Le nom correct de cette photodermatose est lucite polymorphe. Ce terme regroupe différentes maladies cutanées. «Les symptômes peuvent ressembler à ceux d'un urticaire. Les no-

dules peuvent disparaître assez rapidement ou alors être aussi tenaces et coriaces qu'un eczéma ou encore ressembler à de l'acné», explique le docteur **Jürg Fähr**, spécialiste en dermatologie et vénéréologie FMH. On ne sait pas exactement ce qui est à l'origine de cette photodermatose. Mais on suppose que ce sont les rayons UV (voir encadré) qui provoquent un changement dans les tissus, ce qui engendre une réaction immunitaire dans l'organisme. Autrement dit, le système immunitaire réagit comme s'il était confronté à une substance étrangère. Contrairement au coup de soleil, la lucite polymorphe n'est pas une brûlure. La brûlure concerne les couches superficielles de la peau alors que l'allergie au soleil se produit dans les couches plus profondes.

Sans gravité, mais très désagréable

En principe, la lucite polymorphe se manifeste lorsque le rayonnement solaire est inhabituellement élevé, par exemple au printemps et en été ou au début des vacances. Avec le temps, la peau s'habitue à l'intensité de ce rayonnement et les symptômes s'atténuent donc progressivement au cours de l'été. En général, cette affection cutanée disparaît spontanément après quelques jours – sans laisser de traces sur la peau ni d'autres lésions irréversibles. A condition, toutefois, de ne pas exposer la peau à d'autres rayons UV. La lucite polymorphe peut donc être considérée comme une maladie de la peau bénigne, même si très désagréable et souvent accompagnée de fortes démangeaisons. Elle a en outre tendance à se re-

produire de manière chronique. «Elle peut réapparaître en cas de nouvelle forte exposition aux rayons du soleil ou durant les mois de l'été suivant», précise Jürg Fäh.

Prévenir cette allergie

Il ne faudrait évidemment pas en arriver là. Alors, comment éviter de développer une lucite polymorphe pour pouvoir tranquillement profiter de l'été? «Il est important de bien se protéger, avec des habits ou un produit solaire», explique le médecin. «Ce dernier devrait avoir un indice de protection élevé.» Le mieux est de ne s'exposer que peu de temps au soleil. Dans les cas les plus graves, il est aussi possible d'habituer progressivement la peau au soleil en suivant un traitement de photothérapie chez un dermatologue. La droguerie propose également des produits de prophylaxie. «Nous recommandons d'aborder la prévention de l'allergie solaire de différentes manières», explique **Martin Vetterli**, droguiste dipl. féd. et directeur de la droguerie Post à Schwanden (GL). La première consiste à appliquer une crème ou lotion de protection solaire affichant un indice de protection élevé. La deuxième agit de l'intérieur. «Le principe actif du bêta-carotène, par exemple, assure le bon fonctionnement du métabolisme dans la peau et la prépare ainsi à supporter des rayonnements plus intenses.» Aux personnes qui savent que leur peau est sensible aux rayons du soleil, le droguiste peut aussi recommander un remède homéopatique. Le traitement commence une ou deux semaines avant l'exposition au soleil. «En matière de prophylaxie, nous avons aussi fait de bonnes expériences avec les sels de Schüssler n° 2, 6 et 10», assure le droguiste.

Que faire contre la lucite polymorphe?

Il existe des traitements contre la lucite polymorphe. En cas d'éruptions cutanées, le dermatologue prescrit de la cortisone. En pommade, à appliquer sur la peau, et, dans les cas les plus sévères, sous forme de comprimés à usage interne. «Dans les cas les plus bénins, on peut aussi laisser la peau se remettre d'elle-même et se contenter de rafraîchir les zones concernées avec un gel ou une lotion après-soleil», affirme Jürg Fäh. Le droguiste Martin Vetterli conseille pour sa part d'appliquer la crème-gel Ferrum plus n° 3 et 8 du Dr Schüssler, ainsi que de la pommade ou un gel anti-

histaminique qui calmera la peau. Les antihistaminiques atténuent ou inhibent complètement les effets de l'histamine, un médiateur chimique naturellement présent dans l'organisme. L'histamine joue un rôle central dans les réactions allergiques et participe à la défense de l'organisme contre les substances étrangères. En cas de réactions inflammatoires, elle provoque un gonflement des tissus.

En usage externe, on obtient également de bons résultats avec les pommades homéopathiques contre les allergies solaires. Et en usage interne, les sels de Schüssler n° 3, 8 et 24 sont aussi efficaces. Pour les enfants, on peut recourir aux mêmes mesures prophylactiques ou thérapeutiques. De toute façon, les enfants ne doivent pas s'exposer sans protection au soleil – et pas seulement pour des questions d'allergie. Car, comme le rappelle le docteur Fäh, les expositions directes au soleil pendant l'enfance augmentent les risques de développer un cancer de la peau à l'âge adulte.

Texte: Rosanna Carbone / trad: cs

Photo: Rolf Neeser

Des rayons différents

Il existe deux types de rayons UV (ultraviolets) qui arrivent à la surface de la terre: les UV-A et les UV-B. Ils ont des effets fort différents sur le tissu cutané.

Les rayons UVA

Ils pénètrent dans les couches profondes de la peau et sont responsables des allergies au soleil. Plus le soleil est haut dans le ciel, plus la part des UVA dans le rayonnement solaire augmente. Autrement dit, plus les rayons sont plongeants, plus il y a d'UVA. Ceci explique pourquoi le risque de développer une allergie au soleil est plus important dans les zones tropicales et subtropicales.

Les rayons UVB

Ils pénètrent moins profondément dans la peau que les UVA. Mais ce sont justement ces rayons agressifs qui brûlent la peau et sont donc responsables des coups de soleil. La part des UVB augmente avec l'altitude. Raison pour laquelle on peut rapidement avoir un coup de soleil quand on est sur un glacier à la montagne.

Oui à la protection contre les allergies.
Oui à plus de nature.
Oui à RAUSCH.



hypoallergénique

Découvrez les vertus calmantes des plantes. Douce pour les peaux fragiles, sujettes à la névrodermite, la ligne de soins au pois de coeur RAUSCH apaise les irritations. Jugez par vous-même des qualités de cette ligne de soins aux propriétés hypoallergéniques contrôlées et testez la nouvelle DOUCHE PEAU SENSIBLE ainsi que la LOTION CORPORELLE au pois de coeur. En pharmacies / drogueries / grands magasins.

www.rausch.ch

Pois de coeur
(Cardiospermum
halicacabum L.)



Rahel L. / Gagnante
du concours de mannequins RAUSCH

