



vivre et bouger

La lucite estivale



La lucite estivale bénigne ou allergie au soleil est une inflammation de la peau. Elle se localise au décolleté, épaules, bras, jambes et parfois dos des pieds. Déclenchée par les rayons ultraviolets et plus particulièrement les UVA, la lucite estivale apparaît en général 12 heures après une exposition. Elle peut survenir au début des vacances, lors de week-end ou suite à une séance d'UV dans une cabine de bronzage.

La lucite estivale affecte plus particulièrement les femmes âgées de 15 à 35 ans mais peut également s'observer chez les jeunes enfants. Elle touche environ 10% de la population.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

→ La lucite estivale bénigne est aussi inconfortable qu'inesthétique et se caractérise par l'éruption de petites taches rouges associées à des démangeaisons sévères.

→ L'éruption continue environ une semaine et disparaît si la personne reste à l'ombre. Elle régresse naturellement en 5 à 15 jours à condition de ne pas se réexposer au soleil.

TRAITEMENT

→ En allopathie

Appliquer une crème à base de cortisone en fine couche sur les taches rouges et associer un antihistaminique par voie orale pour limiter les démangeaisons. Pour diminuer les sensations de brûlures, y pulvériser généreusement une eau thermale apaisante et anti-inflammatoire plusieurs fois par jour.

→ En homéopathie

• En traitement : Muriaticum acidum 9CH et Apis mel 9CH 5 gr de chaque 3 à 6 fois par jour.

• En prévention : Natrum muriaticum 15CH 1 dose/semaine, 15 jours avant et pendant l'exposition. Muriaticum acidum 5CH : 5 gr / jour, 15 jours avant et pendant l'exposition.

→ En phytothérapie

Préparer la peau en l'hydratant (+ apport d'oméga) avec l'huile de Bourrache.

Il existe des compléments alimentaires pour prévenir des intolérances solaires à prendre 15 jours avant, pendant et après l'exposition.

Ils stimulent le bronzage et

activent les défenses de la peau. Ils vont sublimer et prolonger le bronzage tout en respectant la peau. Ils lutteront contre le photo-vieillessement et régénéreront la peau.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Se laver les mains avant d'appliquer sa crème solaire.
- Ne pas laisser le produit en plein soleil.
- Ne pas utiliser un tube entamé l'année précédente.

RÈGLES DE CONDUITE

• La lucite peut ressurgir après une nouvelle exposition. Elle apparaît la plupart du temps plusieurs années consécutives, généralement en s'aggravant et touchant d'autres parties du corps et peut ensuite disparaître.

L'idéal serait d'éviter toute exposition solaire surtout entre 12h et 16h et de porter des vêtements de protection.

Néanmoins en cas d'exposition il est indispensable d'utiliser une crème solaire indice 50 adaptée pour peau sensible. Veiller à renouveler l'application toutes les 2h et après chaque baignade.

