



La Photosensibilisation

La photosensibilisation est une réaction anormale de la peau au soleil, d'origine médicamenteuse.

Du fait de la prise de certains médicaments, le soleil peut entraîner des réactions appelées, suivant le mécanisme en cause, phototoxicité ou photoallergie.

La photosensibilisation médicamenteuse peut se manifester de deux façons :

- **Une réaction phototoxique :**

Une très faible « dose » de soleil suffit à provoquer des réactions de type « coups de soleil » du fait de la présence d'un médicament qui multiplie les méfaits du soleil sur la peau.

- **Une réaction photoallergique :**

Le médicament en cause est transformé par l'organisme en un produit qui réagit négativement sous l'effet du soleil et provoque alors une réaction allergique. C'est une réaction plus rare.

Une protection solaire efficace et adaptée est indispensable pour réduire la pénétration des rayons UV dans la peau. Toutefois, elle ne suffit pas, à elle seule.

Il faut combiner un ensemble de précautions :

Précautions à mettre en œuvre



Eviter le soleil pendant les heures les plus chaudes (entre 12h et 16h) car ce sont les heures les plus riches en rayons brûlants.



Petite astuce : lorsque le soleil est haut dans le ciel et que votre ombre est plus courte que vous, c'est le signe qu'il faut se mettre à l'abri.



Rechercher l'ombre : pour toutes vos activités de plein air, ayez le réflexe de rechercher les endroits ombragés.



Attention : méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux, avec du vent, après une baignade ou des sols réfléchissants (neige, eau, sable).



Se couvrir avec des vêtements + un chapeau à larges bords + des lunettes de soleil car la meilleure protection est vestimentaire. Il est donc important de :

- Porter le plus souvent possible des vêtements limitant les parties découvertes du corps (tee-shirt, pantalon léger...) car ce sont eux qui stoppent le mieux les rayons UV.
- Mettre un chapeau à bords larges pour protéger les yeux, le visage, les oreilles et le cou.
- Porter des lunettes de soleil avec filtre anti-UV (norme CE catégorie 3 ou 4) et montures bien enveloppantes.



Attention : une fois mouillé, un vêtement peut perdre beaucoup de son effet protecteur. Portez des vêtements à maille serrée.



Utiliser de la crème solaire haute protection et renouveler régulièrement l'application : la crème solaire doit être considérée comme un complément aux autres précautions, destiné à protéger les zones découvertes du corps. Pour qu'un produit solaire soit efficace, il faut :

- Utiliser **un écran solaire à large spectre anti UVA/UVB avec un indice de protection élevé.**
- Renouveler souvent l'application, au moins toutes les 2h.
- Appliquer sur toutes les parties du corps non couvertes par les vêtements.



Attention :

- L'efficacité de la crème solaire diminue avec la transpiration, les baignades, l'activité physique.
- Appliquée en trop faible quantité ou sans renouvellement, la crème solaire ne protège pas.



Cabine à UV danger !

- Le « soleil artificiel » provoque lui aussi ces mêmes réactions.
- Prenez vos précautions derrière une vitre ou une baie vitrée.



- Vous avez des questions quant à la photosensibilisation du médicament : n'hésitez pas à demander conseil à votre Pharmacien ou votre Médecin.
- Vous pensez présenter des symptômes de photosensibilisation : parlez-en immédiatement à votre Médecin.
- Vous avez besoin de conseils pour une protection solaire : parlez-en à votre Pharmacien.