

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 69

**Artikel:** Gare à l'allergie au soleil!  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831079>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gare à l'allergie au soleil!

Après une journée en plein air, vous découvrez des boutons rouges sur vos bras, vos épaules ou votre décolleté. Hélas, vous êtes sans doute confrontée à la lucite estivale, une allergie bénigne, mais très douée pour assombrir vos vacances.

**A**près les pluies printanières, vous comptiez bien savourer avec délice le retour des beaux jours. Et voilà que votre première séance de bronzage se termine par l'apparition de petits boutons écarlates d'autant moins séduisants qu'ils s'accompagnent de démangeaisons. Cette éruption malvenue se développe sur les zones non bronzées de votre corps et livrées brusquement au soleil. Le doute n'est pas permis: vous êtes probablement victime de lucite estivale, l'allergie au soleil.

## La lucite estivale, qu'est-ce que c'est?

Comme l'explique la doctoresse Julie Di Lucca, chef de clinique au Service de dermatologie du CHUV, ce phénomène intervient lors des premières expositions estivales ou hivernales. Même si la cause de ces éruptions n'est pas nettement élucidée, elle serait due à une réponse immunitaire anormale des antigènes induits par les UV. La lucite est bénigne et touche 5 à 15 % de la population, tous âges et sexes confondus, avec une prédominance chez les femmes, les peaux claires et les moins de 30 ans. Il ne semble pas que les médicaments accentuent le phénomène, mais certains d'entre eux peuvent provoquer une photosensibilité.

## Quelles solutions?

S'il est souvent dit qu'une cure de gélules solaires (caroténoïdes) et la prise de compléments alimentaires sont des moyens de prévention utiles, ce

point de vue ne convainc pas la doctoresse Di Lucca. Selon elle, l'efficacité des caroténoïdes n'a pas fait l'objet de recherches scientifiques contrôlées tandis que les études avec les antioxydants sont peu concluantes. Dans ce cas, que faire? Avoir recours à des écrans solaires assurant une protection élevée en l'appliquant en quantité suffisante et de façon répétée, toutes les deux heures. Et même ainsi, l'exposition solaire doit être progressive et limitée.

Si cela ne suffit pas à vous prémunir, les médicaments anti-paludéens de synthèse sont considérés comme fiables. La prise doit toutefois débuter 7 jours avant les premières expositions solaires

et être continuée 3 à 4 semaines après. En cas d'échec, des séances de photothérapie peuvent être proposées. Mais attention: cette cure par les UVB (UV de longueur moyenne) ne doit s'envoyer qu'en milieu médical dermatologique. Pour le cas où vous y auriez songé, sachez que l'utilisation des cabines à UV commerciales s'avère inutile, avec une prise de risque de cancer cutané non négligeable.

Avant de retrouver le chemin des transats, pensez donc à vérifier que vous avez glissé une bonne crème solaire dans votre sac de plage: pas question de laisser un simple oubli gâcher votre premier tête-à-tête avec le soleil!

Martine Bernier



## Gare à l'allergie au soleil!

Pour se protéger de la lucite, pas de miracle. Il faut bien se tartiner toutes les deux heures avec des écrans solaires comportant un indice élevé.