



SOLEIL ET TRAITEMENT: CE QU'IL FAUT SAVOIR !

www.reso-dermatologie.fr

L'été est souvent synonyme de liberté, de lumière, de baignades et de voyages. Mais pour les personnes atteintes d'une maladie de peau chronique, cette période peut aussi soulever des questions :

- Mon traitement supporte-t-il le soleil ?
- Puis-je me baigner en toute sécurité ?
- Comment gérer mes soins en déplacement ?

Ce guide vous propose des conseils concrets pour profiter pleinement de l'été tout en respectant votre peau et votre santé.

Soleil & traitements : quelles interactions ?

Pourquoi certains médicaments ne font pas bon ménage avec le soleil ?

Certains traitements réagissent à l'**exposition aux rayons UV** (UVA surtout) et peuvent provoquer des **réactions de photosensibilisation**. Cela concerne principalement deux mécanismes :

- **Phototoxicité** : réaction inflammatoire aiguë ou retardée proche du coup de soleil.
- **Photoallergie** : réaction immunologique d'hypersensibilité retardée à médiation cellulaire.

[1]

PHOTOTOXICITÉ

- **Réaction toxique directe** sur les cellules
- Délai d'**apparition rapide** (min à heure après l'exposition)
- Zones **exposées au soleil** uniquement
- Érythème, brûlure, cloques, pigmentation
- **Même réaction** à chaque exposition



PHOTOALLERGIE

- **Réaction immunitaire** (hypersensibilité retardée)
- **Retardé** : 24-72h après réexposition
- D'abord zones exposées, **puis possible extension**
- Eczéma, prurit intense, vésicules, papules
- **S'aggrave** à chaque réexposition



Quels traitements sont concernés ? [2]

- **Photosensibilisants avérés :**
 - Antibiotiques : cyclines (doxycycline, lymécycline), fluoroquinolones
 - Antiinflammatoires : kétoprofène (local ou oral), piroxicam
 - Rétinoïdes : acitrétine
 - Antimitotiques : méthotrexate
 - Antihistaminiques : hydroxyzine
 - Psoralènes (PUVAthérapie)
- **Traitements sous surveillance l'été :**
 - Tacrolimus / pimécrolimus topiques
 - Biothérapies (Dupilumab, anti-TNF, anti-IL17...)
 - Dermocorticoïdes : non photosensibilisants mais peuvent fragiliser la peau, la rendant plus vulnérable au soleil

Quels sont les bons gestes à adopter ? [3]

- ✓ Éviter l'exposition directe entre 12h et 16h
- ✓ Porter des **vêtements couvrants**, un chapeau et des lunettes
- ✓ Appliquer une **crème solaire SPF 50+** toutes les 2 heures, résistante à l'eau
- ✓ En cas de réaction cutanée : **stopper immédiatement l'exposition et consulter**



Bien conserver ses médicaments pendant l'été [4]

Pourquoi la conservation est-elle cruciale ?

1. Elle garantit la **stabilité du principe actif**
2. Elle évite une **perte d'efficacité** ou la **formation de composés toxiques**
3. Elle assure la **sécurité d'utilisation du traitement**

Les bons réflexes :

- Toujours **lire la notice** pour connaître les conditions de conservation (généralement <25°C ou entre 2 et 8°C)
- **Éviter la chaleur et l'humidité** (ex : ne pas stocker dans une voiture ou une salle de bain)
- Conserver dans **l'emballage d'origine**
- Ne **jamais congeler** un médicament
- Ne jamais consommer un médicament dont **l'aspect a changé** (couleur, texture, odeur)

Cas particuliers : traitements injectables biologiques

- À conserver **entre 2 et 8°C**
- Peut être **temporairement stocké à température ambiante** (<25°C) selon les recommandations du fabricant
- **En voyage** : transport dans une glacière ou trousse isotherme avec accumulateur de froid

Astuce : utilisez un thermomètre digital dans votre trousse isotherme pour contrôler la température

Voyager avec un traitement : ce qu'il faut anticiper [5]

Puis-je voyager sous traitement ?

Oui, mais cela nécessite un peu d'organisation, en particulier si vous êtes sous biothérapie injectable, immunosuppresseur ou traitement réfrigéré.

Avant le départ :

- Vérifiez la validité de votre **ordonnance**
- Préparez une **quantité suffisante** de traitement
- Demandez un **certificat médical** (en français et en anglais pour l'étranger)
- **Informez votre dermatologue** de votre destination
- Consultez **diplomatie.gouv.fr** pour les précautions sanitaires du pays

Pendant le voyage :

- Transportez vos traitements en **bagage à main**.
- Conservez les médicaments au frais si nécessaire (glacière ou trousse isotherme)
- Prévoyez les effets du **décalage horaire** sur l'heure d'injection

Sur place :

- Identifiez les **structures médicales à proximité**
- Ayez une **attestation de mutuelle** ou **d'assurance santé internationale** (ex : depuis votre compte sur **ameli.fr**)
- Conservez les coordonnées de votre **médecin référent**
- Renseignez-vous sur la **possibilité de faire une téléconsultation**

POINTS CLÉS



Certains traitements réagissent au soleil et peuvent provoquer des réactions cutanées



Les bons gestes face au soleil : évitez l'exposition entre 12h et 16h, portez des vêtements couvrants et appliquez une crème solaire SPF 50+ toutes les deux heures.



Conservez vos traitements à la bonne température, surtout l'été : évitez chaleur et humidité, suivez les recommandations de conservation



En voyage, anticipez : transport en bagage à main, certificat médical, trousse isotherme si nécessaire, et coordonnées de votre médecin à portée de main.

Bibliographie

[1] Vidal, Médicaments et soleil : quelques rappels pour éviter de passer au rouge

<https://www.vidal.fr/actualites/30276-medicaments-et-soleil-quelques-rappels-pour-eviter-de-passer-au-rouge.html>

[2] PHOTSENSIBILISATIONS : LISTE ORIGINALE des PHOTSENSIBILISANTS

<https://www.sfdermato.org/media/pdf/mini-site/photosensibilisation-d2ed2a51999d95b11afae6d9gef39f0.pdf>

[3] Fiche santé.gouv : RISQUES SOLAIRES CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN PLAISIR

[https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-_ce_qu_il_faut_savoir_pour_que_le_soleil_reste_un_plaisir_campagne_inpes.pdf)

[_ce_qu_il_faut_savoir_pour_que_le_soleil_reste_un_plaisir_campagne_inpes.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/risques_solaires_-_ce_qu_il_faut_savoir_pour_que_le_soleil_reste_un_plaisir_campagne_inpes.pdf)

[4] Service-public.fr, Médicaments : quelles sont les précautions à prendre pendant l'été ?

[https://www.service](https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17550#:~:text=les%20m%C3%A9dicaments%20%C3%A0%20conserver%20%C3%A0%20plus%20fra%C3%ACHe%20de%20votre%20domicile).)

[public.fr/particuliers/actualites/A17550#:~:text=les%20m%C3%A9dicaments%20%C3%A0%20conserver%20%C3%A0%20plus%20fra%C3%ACHe%20de%20votre%20domicile\).](https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17550#:~:text=les%20m%C3%A9dicaments%20%C3%A0%20conserver%20%C3%A0%20plus%20fra%C3%ACHe%20de%20votre%20domicile).)

[5] Andar, Voyager avec son traitement quand on a une polyarthrite rhumatoïde

https://www.polyarthrite-andar.org/voyageravecsontraitement-pxl-19_13_178.html



**Les maladies inflammatoires
chroniques de la peau notre mission,
Les patients notre priorité !**

Rejoignez-nous sur :



HappyReso



Collectif Skinpower