

SANTÉ

MISE À JOUR 2026

Bien conserver vos traitements cet été

Chaleur, soleil, transport... Quelques bons réflexes simples pour que vos traitements gardent toute leur efficacité pendant la saison chaude — selon qu'il s'agit de crèmes, de comprimés ou de biologiques.

Les fortes chaleurs sont de plus en plus fréquentes. La **chaleur**, le **gel**, la **lumière** et l'**humidité** peuvent altérer un médicament et lui faire perdre de son efficacité — parfois sans que cela se voie. Bonne nouvelle : avec quelques réflexes simples, on sécurise facilement ses traitements. Ces repères sont ceux de l'**ANSM**, l'**Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé**.

1 POURQUOI Y FAIRE ATTENTION ?

Avant leur commercialisation, tous les médicaments passent des **essais de stabilité** qui déterminent leurs conditions de conservation. C'est pourquoi il faut toujours suivre la **notice** (ou la boîte), en particulier lors d'une vague de chaleur ou d'un transport où la température n'est pas maîtrisée.

Selon les traitements, le risque diffère : une **crème** peut se déphaser à la chaleur, un **biologique** peut souffrir d'une rupture de la chaîne du froid, un **comprimé** peut redouter l'humidité.

2 LA RÈGLE GÉNÉRALE (ANSM)

● À température ambiante

- Mention « <25 °C » ou « <30 °C » sur la boîte.
- Un **dépassement ponctuel** (de quelques jours à quelques semaines) est **sans conséquence** sur la qualité.
- À ranger dans un endroit sec, à l'abri du soleil.

● Au réfrigérateur (+2 à +8 °C)

- Respecter la **chaîne du froid** sans interruption.
- Ne **jamais congeler**.
- Transport : **sac isotherme réfrigéré** (pain de glace sans contact direct).

⚠ **Jamais dans la voiture**

Dans un véhicule au soleil, l'habitacle peut atteindre **60 à 80 °C**. Le risque de dégradation est encore plus élevé pour les **solutions** et les produits à conserver en dessous de 25 °C. On ne laisse donc **aucun médicament** dans la boîte à gants, le coffre ou l'habitacle.

💡 **Le bon réflexe crèmes & pommades**

Les pommades et crèmes supportent mal la chaleur. Si la texture a changé (séparation huileuse, aspect granuleux, odeur inhabituelle), le produit ne doit **plus être utilisé**.

3 SELON VOTRE TRAITEMENT

Traitement	Comment le conserver	Bon à savoir
Topiques Dermocorticoïdes, dérivés de la vitamine D, inhibiteurs de la calcineurine	Température ambiante (<25 °C), à l'abri de la chaleur et du soleil.	Une crème qui se sépare ou change d'aspect : à ne plus utiliser.
Ciclosporine Immunosuppresseur, voie orale	Dans la boîte d'origine, à une température ne dépassant pas 25 °C .	Ne pas mettre au réfrigérateur : au froid, la solution buvable se fige.
Méthotrexate Comprimés et formes injectables	<25 °C, dans l'emballage d'origine, à l'abri de la lumière .	Ne pas congeler .
Inhibiteurs JAK Comprimés, voie orale	Dans le flacon / l'emballage d'origine (avec l'absorbant d'humidité).	Ici le risque est l' humidité , pas la chaleur : ne pas transvaser dans un pilulier.
Antihistaminiques	Température ambiante.	Suivre les indications de la notice.
Biologiques Anticorps, voie injectable	Réfrigérateur +2 à +8 °C , boîte d'origine, à l'abri de la lumière, sans congeler .	Hors réfrigérateur : possible pour une durée limitée à <25 °C, variable selon le produit (voir la notice). Notez la date de sortie sur la boîte.

4 ET LE SOLEIL ? LA PHOTOSENSIBILITÉ

Certains traitements rendent la peau plus sensible au soleil

Parfois appelée « allergie au soleil », la **photosensibilité** est une surréaction de la peau aux rayons UV : rougeurs, démangeaisons, inflammation, voire réaction de type coup de soleil. En dermatologie, peuvent être concernés certains **antibiotiques** (cyclines), le **méthotrexate** ou certains **anti-inflammatoires** (dont des gels). L'information figure dans la notice (partie 2).

Les bons réflexes

- Éviter le soleil, même voilé (et les UVA en solarium), pendant tout le traitement et plusieurs jours après son arrêt.
- Couvrir les zones traitées (vêtements, chapeau).
- Appliquer une protection solaire élevée.
- En cas de réaction cutanée, consulter rapidement un médecin ou un pharmacien.

5 EN DÉPLACEMENT & EN VOYAGE

● Le transport

- **Sac isotherme non réfrigéré** pour les traitements à température ambiante.
- **Sac isotherme réfrigéré** pour ceux qui se conservent au frigo (sans contact direct avec le pain de glace).
- En avion : en **bagage cabine**, avec l'ordonnance.

● Sur place

- Prévoir une **quantité suffisante** et anticiper le renouvellement.
- Pour un **biologique**, vérifier l'accès à un réfrigérateur (hébergement).
- Ranger à l'abri du soleil ; jamais sur un rebord de fenêtre.

★ Points clés à retenir

- ✓ Chaleur, gel, lumière et humidité peuvent **réduire l'efficacité** d'un traitement, parfois sans signe visible.
- ✓ Température ambiante : un dépassement **ponctuel** est sans conséquence. Frigo (2–8 °C) : **chaîne du froid** à respecter.
- ✓ **Jamais** de médicaments dans une voiture au soleil (jusqu'à 60–80 °C).
- ✓ La **ciclosporine** ne va pas au frigo ; les **JAK** redoutent l'humidité (garder l'emballage d'origine) ; les **biologiques** se gardent au frais.
- ✓ Certains traitements **photosensibilisent** : soleil avec prudence, peau couverte, protection solaire élevée.
- ✓ Un doute ? Votre **pharmacien** est votre premier interlocuteur. Les laboratoires proposent aussi des **programmes d'accompagnement** par téléphone (type MedAid).

SOURCES & RÉFÉRENCES

Fiche éditée par Reso Dermatologie d'après les recommandations de l'**ANSM** — « Fortes chaleurs, soleil et médicaments : les bons réflexes » (2026) — et les RCP / notices officiels (Base de données publique des médicaments · ANSM · EMA) des classes concernées. Document informatif qui ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

 [Brochure ANSM — ansm.sante.fr/produits-de-sante-en-ete](https://ansm.sante.fr/produits-de-sante-en-ete)

Les maladies inflammatoires chroniques de la peau, notre mission.
Le bien-être des patients, notre priorité.

WWW.RESO-DERMATOLOGIE.FR

**Les maladies inflammatoires chroniques de la peau,
notre mission.
Le bien-être des patients, notre priorité !**

REJOIGNEZ-NOUS



Une question ?

 @happyreso

 contact@happyreso.fr

WWW.RESO-DERMATOLOGIE.FR