





## santé PROBLÈME, SOLUTIONS

# Soulager l'allergie solaire

Première exposition au soleil, et votre peau se couvre de petits boutons qui démangent ! C'est sans doute une lucite estivale bénigne, et il est possible de s'en prémunir. **PAR S. PENSA**



**C**ette réaction aux premiers rayons UV se déclare surtout chez les jeunes femmes, dure environ une semaine puis disparaît d'elle-même, une fois la peau accoutumée au soleil. Décolleté et bras virent au rouge et sont envahis par des petits boutons qui grattent. La lucite récidive chaque année, mais il est possible de la prévenir et de la soulager. Les conseils du Dr Christelle Comte, dermatologue à Paris, et du Dr Albert-Claude Quemoun, homéopathe\*.

### HOMEMADE

**Antirougeurs** Mélangez dans 100 ml de gel bio d'aloë vera, 55 gouttes d'actif provitamine B5, 30 gouttes d'actif bisabolol, ½ cuil. à café d'actif allantoiné et 1 cuil. à café de glycérine végétale. Transférez dans un pot et appliquez ce gel en après-solaire\*.

**Antidémangeaisons** Vaporisez de l'eau thermale (Avène, Uriage, Evian, La Roche Posay, etc.) sur des compresses stériles et posez celles-ci sur les zones qui vous démangent. Le soulagement est immédiat !

\* Recette de l'équipe de formulation cosmétique Aroma-Zone ([www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com))



### > Les bons gestes

**Exposez très progressivement votre peau** dès le printemps et quand le temps le permet. Le premier jour, restez 5 minutes au soleil après 18 h, puis 15 minutes le lendemain, puis 30 le surlendemain, etc. Cela évite, une fois en vacances, à l'épiderme de surréagir et l'apparition des petits boutons.

**Choisissez la bonne crème solaire** « La lucite est déclenchée par les UVA et non par les UVB, explique la dermatologue. Un indice protecteur UVA d'au moins 25 à 30 est donc requis. Attention, certaines crèmes ne protègent pas contre ces derniers. Je conseille de se renseigner auprès de son pharmacien pour faire le bon choix. » Renouvelez l'application toutes les 2 heures en couche épaisse.

### > Le réflexe compléments alimentaires

Prenez des compléments à base de caroténoïdes, de vitamines C et E, et de sélénium. Selon le Dr Comte, ils peuvent abaisser le seuil de sensibilité de la peau d'environ 15 %.

C'est toujours bon à prendre, d'autant que les traitements préventifs classiques (photothérapie, notamment) sont contraignants. Faites une cure un mois avant l'exposition au soleil.

### > La solution homéo

**A titre préventif**, prenez 2 granules trois fois par jour d'Apis mellifica 9CH, 4 à 5 jours avant de vous exposer.

**En cas de crise**, prenez 2 granules trois fois par jour d'Apis mellifica 9CH et de Histaminum 5CH (même posologie).

**Contre les démangeaisons**, ajoutez 2 granules trois à cinq fois par jour d'Urtica urens 5CH associé à Muriaticum acidum 5CH (même posologie). Si vous avez de grosses cloques, remplacez Urtica urens par Cantharis 5CH.

### > Allô, Docteur ?

Si les bons gestes et les médecines douces n'ont pas été assez efficaces, il vous faudra consulter un dermatologue. Il vous prescrira une crème dermocorticoïde à appliquer le soir pendant 2 à 4 jours pour limiter les démangeaisons. Un antihistaminique par voie orale peut y être associé, afin de diminuer la réaction allergique. Enfin, le port d'un vêtement couvrant la zone sensible est indispensable jusqu'à la disparition des boutons.

\* Auteur de Ma bible de l'homéopathie, paru aux Editions Quotidien malin.