



Fiche d'informations pour les patients atteints de Lucite Estivale Bénigne

Qu'est-ce que la lucite estivale bénigne ?

La lucite estivale bénigne est une réaction allergique bénigne de la peau au soleil. Elle se manifeste par une éruption cutanée qui apparaît après les premières expositions au soleil, principalement sur les zones découvertes (décolleté, bras, épaules). Elle touche plus fréquemment les femmes et les peaux claires.

Causes et facteurs favorisants

- Exposition brutale au soleil après une période sans exposition (début des vacances d'été, exposition solaire intense en week end, cabine de bronzage etc.)
- Phototype clair (peau sensible au soleil)
- Certains médicaments ou cosmétiques photosensibilisants

Symptômes

- Apparition de petits boutons rouges, de plaques ou de vésicules après quelques heures (jusqu'à 72h) d'exposition au soleil
- Démangeaisons intenses
- Localisation fréquente sur le décolleté, les bras, les épaules et parfois les jambes (zones photoexposées)
- Disparition spontanée en quelques jours (dizaine de jours) en l'absence de nouvelle exposition.

Diagnostic

Le diagnostic est **clinique**, basé sur l'apparition des lésions après une exposition solaire. Aucun examen complémentaire n'est généralement nécessaire. Des explorations photobiologiques peuvent être réalisées dans les formes sévères, de même qu'une biopsie cutanée dans les formes douteuses.

Evolution

Spontanément favorable : régression des symptômes en une 10ⁿ de jours après l'exposition solaire, sous réserve d'éviction solaire.

Récidive lors des saisons estivales suivantes, tendance à l'aggravation (apparition de plus en plus tôt, ou pour des expositions modérées, atténuation plus longue, extension de la surface atteinte).

Traitement de la poussée

- **Éviter l'exposition solaire** dès l'apparition des symptômes
- **Application de crèmes apaisantes et émollientes**
- **Antihistaminiques oraux** en cas de démangeaisons intenses
- **Crèmes corticoïdes locales** dans les formes plus marquées.

Prévention

- Exposition **progressive** au soleil pour habituer la peau
- Porter des **vêtements protecteurs** (t-shirt à manches longues, chapeau)
- Utilisation d'un **écran solaire à large spectre** (SPF 50+ avec coefficient élevé en UVA) adapté aux peaux sensibles
- Éviter l'exposition entre **12h et 16h**, quand les UV sont les plus intenses
- Une **cure préventive de compléments alimentaires** riches en antioxydants et en bêta-carotène peut être envisagée avant l'été.



Dermagic

Toute la dermatologie en un clic



<https://dermagic.fr>

- Traitements systémiques (chloroquine, hydroxychloroquine) : dans les formes sévères, permettent une réduction de l'intensité et durée de la poussée.
- Photothérapie : en dernière intention, en cas de lécithie sévère et résistante aux traitements médicaux.