

Pleins feux sur la photosensibilité et le lupus

Par Vijay Kumari Sandhu, Matthew Ladda et le docteur Boluwaji Ogunyemi

Le lupus est une maladie inflammatoire chronique qui affecte de nombreuses parties du corps, y compris la peau. Les personnes qui en sont atteintes sont peut-être au courant des effets de la lumière du soleil sur la maladie. Pour près de la moitié des personnes touchées, l'exposition au soleil peut entraîner de nouvelles éruptions ou l'aggravation de ces dernières, ainsi que des poussées de maladie systémique. Examinons ce qui se passe vraiment lorsque la peau est touchée par les rayons du soleil.

Petits CONSEILS...

- Passez une chemise ou portez un vêtement de protection contre le soleil
- N'oubliez pas l'écran solaire
- Mettez un chapeau à bords larges
- Avez-vous pensé aux lunettes de soleil?
- Évitez le soleil pendant les heures les plus chaudes de la journée

Source : Lupus Canada

Qu'est-ce que la photosensibilité?

La photosensibilité (ou sensibilité à la lumière) est une réaction anormale à la lumière. La lumière du soleil se décompose en trois éléments principaux : la lumière visible (celle que nous voyons), le rayonnement infrarouge (qui procure de la chaleur) et les rayons UV (qui sont invisibles et peuvent aggraver le lupus, entre autres effets nocifs). Les rayons UV ont plus d'énergie que la lumière visible et peuvent provoquer des dommages sur les protéines présentes dans la peau. Pour les personnes souffrant de lupus, ces dommages peuvent provoquer les processus inflammatoires de la maladie. L'inflammation n'est pas toujours immédiatement visible et l'éruption peut parfois prendre jusqu'à trois semaines avant de se développer après une exposition sans protection aux rayons UV. Gardez à l'esprit que la photosensibilité est non seulement une réponse à la lumière du soleil, mais que la peau absorbe également la lumière émise par des sources artificielles, comme les ampoules fluorescentes et les lits de bronzage; cela signifie que ces sources de lumière peuvent aussi provoquer des poussées de la maladie.

Que se passe-t-il lorsque la peau est exposée à la lumière UV?

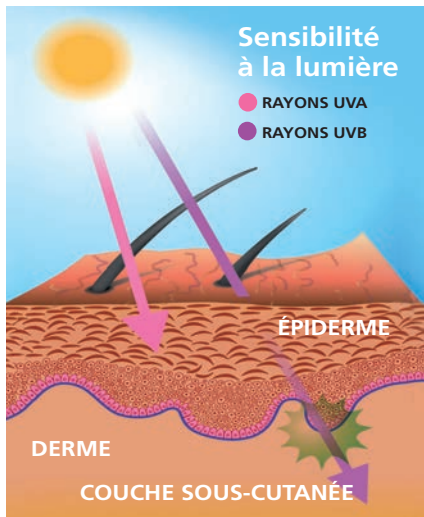
Les personnes atteintes de lupus et celles qui ne le sont pas peuvent répondre



différemment à l'exposition au soleil. En fait, il existe de nombreux types de lupus et la réponse à la lumière du soleil peut varier en type et en sévérité. Le lupus érythémateux cutané (LEC) est la forme qui affecte la peau. Dans les cas de LEC grave, l'exposition au soleil peut entraîner un érythème en papillon : une éruption caractéristique à la forme de papillon qui apparaît sur l'arête du nez et sur les joues de manière symétrique, en épargnant les plis nasogéniens. Cette éruption peut être tendre au toucher. Les éruptions peuvent apparaître sur les bras, le haut du torse, le dos des mains et d'autres zones exposées au soleil. Elles disparaissent généralement en quelques jours ou quelques semaines, sans laisser de cicatrices.

Pour environ 50 % des personnes atteintes de lupus, l'exposition au soleil peut entraîner de nouvelles éruptions ou aggraver ces dernières, ainsi que des poussées de maladie systémique.

Dans la catégorie la plus répandue du lupus cutané, le LEC chronique, des lésions circulaires se développent sur le visage. Ce type de lupus est le



Pour près de la moitié des personnes touchées, l'exposition au soleil peut entraîner de nouvelles éruptions ou l'aggravation de ces dernières, ainsi que des poussées de maladie systémique.

plus communément observé chez les personnes à la peau très pigmentée. Le lupus discoïde, une forme de LEC, a l'apparence caractéristique d'un disque qui s'accompagne de lésions squameuses et de follicules pileux bouchés; il peut durer plusieurs mois. Cette forme de lupus peut également entraîner des cicatrices et la perte de cheveux dans les zones touchées. Elle peut être associée à une hypopigmentation (éclaircissement) de la peau.

Le LEC subaigu est le type de lupus le plus sensible à la lumière. L'exposition au soleil entraîne des éruptions rouges et circulaires dans les zones exposées de la poitrine, du dos et des bras, mais elles ne démangent pas. Elles semblent souvent squameuses (similaires au psoriasis) ou ont la forme d'un anneau (comme une infection fongique). Ces éruptions guérissent en quelques semaines ou en quelques mois et, en général, ne laissent pas de cicatrices.

On observe souvent l'érythème en

papillon en cas de poussée de lupus érythémateux systémique, ou LES (le type de lupus qui touche les organes internes, comme les reins, les poumons et les articulations); celui-ci peut également être provoqué par l'exposition au soleil. De plus, l'exposition au soleil peut déclencher ou aggraver les caractéristiques des maladies systémiques, comme la fièvre, la fatigue et l'inflammation des articulations.

Comment se protéger contre la lumière UV?

Des mesures de protection contre le soleil doivent être adoptées par toutes les personnes atteintes de lupus pour réduire les effets systémiques et cutanés de la lumière UV. Voici quelques mesures de sécurité pour aider à réduire les effets de la photosensibilité.

- Évitez si possible les heures où l'ensoleillement est maximal (de 11 h à 16 h). Essayez de profiter des activités en extérieur en soirée. Si vous devez sortir pendant les heures d'ensoleillement maximal, mettez-vous à l'ombre dès que cela est possible.
- Portez des vêtements de protection contre le soleil, comme des chemises en tissu dense à manches longues, des pantalons, un chapeau à bords larges ainsi que des lunettes de soleil. Vous pouvez vous procurer des vêtements spéciaux qui intègrent

une protection solaire supplémentaire.

- Portez un écran solaire à large spectre avec un FPS d'au moins 30 chaque jour, que le temps soit ensoleillé ou non. Appliquez une bonne couche de produit sur toutes les zones exposées du corps, y compris les zones souvent oubliées comme le dos, les côtés du cou et les oreilles. Si vous restez dehors pendant longtemps, réappliquez votre écran solaire toutes les deux heures et après avoir nagé ou transpiré abondamment.
- Faites attention aux sources de lumière artificielle, car elles peuvent également émettre une lumière UV nuisible. Évitez l'exposition à la lumière fluorescente et les lits de bronzage.
- Des médicaments, comme certains antibiotiques, peuvent augmenter la sensibilité de la peau à la lumière du soleil. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien si vous commencez à prendre de nouveaux médicaments. **PPP**

Vijay Sandhu, BSc et Matthew Ladda, BSc sont des étudiants en médecine à la faculté de médecine de l'Université de Toronto.

Le Dr Boluwaji Ogunyemi, MD, FRCPC, est un dermatologue à St. John's (Terre-Neuve et Labrador), et assistant clinique, professeur de médecine à l'Université Memorial de Terre-Neuve.

