Fortes chaleurs et médicaments : les bons réflexes

PUBLIÉ LE 09/07/2024 - MIS À JOUR LE 03/06/2026



En cas d'exposition à de fortes chaleurs, le corps met tout en œuvre pour s'adapter et maintenir la température corporelle constante à 37°C :

- Les vaisseaux sanguins à la surface de la peau se dilatent pour favoriser une meilleure circulation du sang et une transpiration plus efficace, ce qui va permettre à la chaleur de s'évacuer plus facilement par les pores de la peau ;
- Le cerveau déclenche une sensation de soif, ce qui nous pousse à boire de l'eau.

C'est ce qu'on appelle la thermorégulation.

Chez des personnes surexposées et/ou vulnérables, le système de thermorégulation peut être débordé ou défaillant. Dans ce cas, le corps se fatigue, sa température augmente et il se déshydrate, il perd trop d'eau et de sels minéraux.

Cela peut entraîner deux complications :

- **L'épuisement dû à la chaleur et la déshydratation, appelé syndrome d'épuisement-déshydratation** : les signes apparaissent en quelques jours : maux de tête, nausées et vomissements, vertiges, perte de connaissance, faiblesse musculaire accompagnées de crampes, baisse de la tension artérielle, accélération du rythme du cœur (tachycardie) et/ou

difficultés respiratoires (dyspnée) ;

- **Le coup de chaleur** : il associe une augmentation brutale de la température du corps (au-delà de 40°C) à des troubles neurologiques graves tels que délire, hallucinations, convulsions et coma. Il s'agit d'une urgence médicale extrême, d'apparition très rapide (1 à 6h) et d'évolution fatale si celle-ci n'est pas prise en charge rapidement.

Certains médicaments sont susceptibles d'aggraver un syndrome d'épuisement-déshydratation ou un coup de chaleur. Pour d'autres, c'est leur efficacité qui sera altérée par la chaleur.

Alors, quels sont les bons réflexes à avoir avec ses médicaments en cas de vague de chaleur ?

- Vous prenez un nouveau médicament ou vous avez un traitement au long cours, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme... Il ou elle pourra vous indiquer si des précautions particulières doivent être prises avec votre médicament ;
- Dans tous les cas, n'arrêtez jamais un traitement sans en avoir parlé avant avec votre médecin ou votre pharmacien ;
- Ne faites pas d'automédication :
  - Évitez de prendre de vous-même des médicaments pour des petits maux sans gravité (rhume, toux, allergie, douleur...) ;
  - Vous avez mal à la tête après avoir été exposé à des fortes chaleurs, ne prenez pas de médicaments de votre propre initiative. Même les plus courants comme le paracétamol et les AINS peuvent aggraver les symptômes d'un coup de chaleur.

Consultez la liste des médicaments susceptibles d'altérer l'adaptation de l'organisme à la chaleur

Attention au soleil : risque de photosensibilisation

La photosensibilité, parfois appelée « allergie au soleil » est une réaction du système immunitaire déclenchée par le soleil.

Elle correspond à une surréaction de la peau aux rayons du soleil, comme l'apparition de démangeaisons, de rougeurs ou une inflammation de la peau. **Cette photosensibilité peut être liée ou aggravée par la prise de médicaments.**

Comment savoir si mon médicament est photosensibilisant ?

Vous trouverez cette information dans la notice, dans la partie 2 « Quelles sont les informations à connaître avant de prendre le médicament ? »

En cas de doute, posez la question à votre médecin ou votre pharmacien.

Que faire si mon médicament est photosensibilisant ?

- Évitez de vous exposer au soleil, même en cas de soleil voilé, ou aux UVA en solarium pendant toute la durée du traitement et plusieurs jours après son arrêt, voire plus longtemps jusqu'à l'élimination complète du médicament de votre organisme ;
- Protégez du soleil les zones traitées en mettant des vêtements couvrants, un chapeau... Appliquez une crème solaire haute protection (indice 50) ;
- En cas d'apparition d'une réaction cutanée (rougeur, démangeaison...), consultez immédiatement un médecin ou un pharmacien pour convenir ensemble de l'arrêt ou non du traitement.

Consultez la liste des principales familles de médicaments qui sensibilisent la peau au soleil

Attention particulièrement aux gels à base de kétoprofène (Ketum et génériques)

Les gels contenant du kétoprofène sont des anti-inflammatoires utilisés par exemple dans le traitement des tendinites, des douleurs de dos, de l'arthrose ou des traumatismes bénins tels que des entorses.

L'exposition au soleil (même voilé) ou aux UVA des zones en contact avec le gel de kétoprofène peut provoquer des réactions cutanées potentiellement graves. Si vous utilisez un de ces médicaments, vous devez :

- Protégez les zones traitées avec un vêtement **pendant toute la durée du traitement et aussi pendant deux semaines après la fin du traitement** ;
- Lavez-vous les mains de manière soigneuse et prolongée après chaque application du gel.

Si une réaction cutanée apparaît sur la zone sur laquelle vous appliquez le gel de kétoprofène (rougeur, irritation, démangeaisons) :

- Arrêtez immédiatement le traitement ;
- Avertissez votre médecin ;
- Protégez cette zone du soleil même après que la réaction cutanée a disparu, pour éviter qu'elle réapparaisse ;
- Ne réappliquez le gel s'il est à l'origine de la réaction.

Quelles sont les différentes réactions que peuvent provoquer les médicaments lorsque je m'expose au soleil ? +

Il existe 2 types de photosensibilité liée aux médicaments :

- La **phototoxicité**

Le médicament déclenche en quelques heures, après une exposition aux rayons du soleil, une réaction cutanée douloureuse de type « coup de soleil », quelquefois avec des bulles. La localisation correspond toujours à la zone exposée. On parle de :

- Photosensibilisation de contact, si le médicament est utilisé localement sur la peau (pommade, crème...). La réaction se produira uniquement sur les zones d'application du médicament.
- Photosensibilisation systémique, si le médicament est pris par voie générale (voie orale ou injectable). La réaction pourra se produire sur toutes les zones exposées par la diffusion du médicament.

L'intensité de la réaction de la peau dépend de l'intensité de l'exposition solaire, du médicament, de la dose administrée, ainsi que du phototype de la personne. Une personne de phototype clair sera plus sensible au soleil qu'une personne de phototype foncé, mais une réaction phototoxique reste possible avec une peau plus mate.

Cette réaction disparaît progressivement à l'arrêt du médicament et/ou de l'exposition solaire.

- **La photoallergie, véritable réaction allergique (plus rare)**

Elle survient chez un patient prédisposé et déjà sensibilisé au soleil par la prise du médicament. C'est l'exposition aux UV qui rend la substance photoallergisante. Ensuite, toute réexposition au soleil tant que la personne prend le médicament, même avec des doses minimes d'UV, entraine une réaction photoallergique.
La réaction de la peau ne se limite pas aux zones exposées au soleil et peut même atteindre les zones couvertes. Les lésions ressemblent à de l'eczéma ou à de l'urticaire.

La réaction disparaît lentement à l'arrêt du médicament et peut parfois persister.

Il peut s'agir de médicaments pris par voie orale (exemple : certains antibiotiques, anti-inflammatoires, antihistaminiques, antidépresseurs, médicaments contre les troubles du rythme cardiaque ou sédatifs) ou de médicaments appliqués sur la peau (exemple : traitements contre l'acné, antiseptiques locaux, traitements antimycosiques ou crèmes antiallergiques).

A noter : les traitements systémiques (les médicaments qui agissent dans tout le corps et que l'on prend par voie orale ou injectable) déclenchent plus souvent une phototoxicité, tandis que les produits topiques (qui sont appliqués directement sur la peau) déclenchent plus souvent une photoallergie.



Fortes chaleurs, soleil et médicaments : les bons réflexes