

ECZÉMA'N

et les 5 défis de l'eczéma



FLASH CE QR CODE POUR
VOIR PLUS DE CONTENUS
EN RÉALITÉ AUGMENTÉE
À L'INTÉRIEUR DE LA BD

ECZÉMA'N

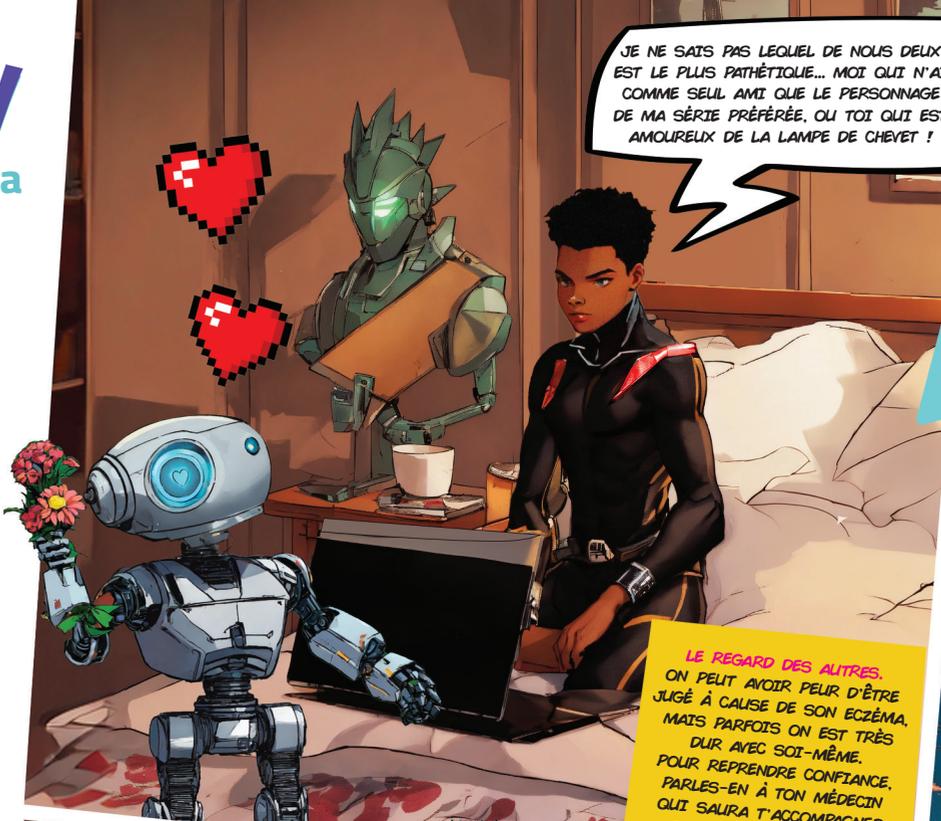
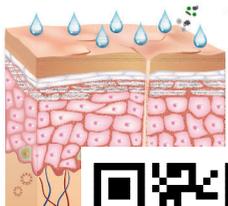
et les 5 défis de l'eczéma

SALUT ! JE M'APPELLE ECZÉMA'N. J'AI ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉ D'UNE DERMATITE ATOPIQUE. ON L'APPELLE AUSSI ECZÉMA ATOPIQUE. C'EST UNE MALADIE CHRONIQUE QUI ÉVOLUE PAR POUSSÉES. CERTAINS JOURS ÇA VA, MAIS IL Y EN A D'AUTRES OÙ C'EST PLUS COMPLICQUÉS.⁽¹⁾

LE PETIT ROBOT LÀ, C'EST JUNIOR, MON SYSTÈME IMMUNITAIRE. ON EN A TOUS UN QUI NOUS PROTÈGE DES VIRUS ET BACTÉRIES.⁽²⁾ LE MIEN M'ACCOMPAGNE PARTOUT ET PARFOIS IL EST UN PEU TROP SENSIBLE ET HYPERACTIF ET C'EST POUR ÇA QUE J'AI DES PLAQUES ROUGES.⁽¹⁾

BON DANS L'IDÉE, VIVRE AVEC UN ECZÉMA N'EST PAS FACILE TOUS LES JOURS, ET IL Y A CERTAINES SITUATIONS QUI PARAISSENT VRAIMENT DIFFICILES. MAIS NE T'INQUIÈTE PAS, JE SUIS COMME TOI ET PEUT-ÊTRE QUE JE POURRAIS TE DONNER DES CONSEILS...

ÇA C'EST UNE DÉCOUPE DE MA PEAU. QUAND ELLE LUTTE CONTRE DES MENACES, ELLE S'INFLAMME... FLASH LE QR CODE POUR DÉCOUVRIRE COMMENT SE PRODUIT L'INFLAMMATION, RESPONSABLE DES PLAQUES ROUGES.⁽¹⁾



JE NE SAIS PAS LEQUEL DE NOUS DEUX EST LE PLUS PATHÉTIQUE... MOI QUI N'AI COMME SEUL AMI QUE LE PERSONNAGE DE MA SÉRIE PRÉFÉRÉE, OU TOI QUI EST AMOUREUX DE LA LAMPE DE CHEVET !

ECZÉMA'N. MON COEUR. JE SAIS QU'ON AVAIT DIT LUMIÈRE TAMISÉE. MAIS LÀ JE NE VOIS VRAIMENT RIEN DU TOUT... ÇA VA ?

HEU !

LES RELATIONS AMOUREUSES.
MÊME SI ON L'AIME, L'INQUIÉTUDE ET L'INCONFORT PEUVENT PRENDRE LE DESSUS MAIS SE CACHER N'EST PAS TOUJOURS LA BONNE SOLUTION. CAR IL EST POSSIBLE D'AGIR SUR SON ECZÉMA POUR L'ATTÉNUER, ET POUVOIR PROFITER DE SA VIE INTIME.

LE REGARD DES AUTRES.
ON PEUT AVOIR PEUR D'ÊTRE JUGÉ À CAUSE DE SON ECZÉMA. MAIS PARFOIS ON EST TRÈS DUR AVEC SOI-MÊME. POUR REPRENDRE CONFIANCE. PARLES-EN À TON MÉDECIN QUI SAURA T'ACCOMPAGNER DANS DES TRAITEMENTS ADAPTÉS.



WHAOU QUÉL VOYAGE !

ALORS COMME VOYAGE ALJOURD'HUI JE PEUX TE PROPOSER D'ALLER VOIR L'EXPO SUR L'ASTÉ À TROIS RUES D'ICI.

LE VOYAGE
PRÉPARER UN VOYAGE PEUT ÊTRE UNE VRAIE MISSION. ON NE SAIT PAS COMMENT NOTRE PEAU VA RÉAGIR. ON A PEUR DE NE PLUS POUVOIR SORTIR ET DE GÂCHER SON SÉJOUR. POURTANT, UN ECZÉMA SOUS CONTRÔLE PERMET DE VIVRE NORMALEMENT ! PENSE À BIEN HYDRATER TA PEAU ET FAIRE ATTENTION AUX GROS ÉCARTS DE TEMPÉRATURE...^(3,4)



LE SOMMEIL.
VOUS AVEZ DÛ EN AVOIR DES NUITS AGITÉES OÙ IL EST IMPOSSIBLE DE FERMER L'OEIL À CAUSE DES DÉMANGEAISONS OU DES CAUCHEMARS. UN PETIT CONSEIL. ÉVITEZ LES ÉCRANS AVANT DE VOUS COUCHER. ÇA STIMULE LE CERVEAU ET ÇA VOUS EMPÊCHERA DE FERMER CORRECTEMENT L'OEIL.



LE SPORT.
TRANSPIRER, STIMULER LA PEAU, ROUGIR, ACCÉLÉRATION CARDIAQUE... C'EST NORMAL D'APPRÉHENDER UN COURS DE SPORT À PLUSIEURS MAIS IL NE FAUT PAS RENONCER ! DÉJÀ, IL EST IMPORTANT DE BIEN CHOISIR LE TYPE DE SPORT ET SURTOUT, LE TYPE DE VÊTEMENT !

ALLEZ ECZÉMA'N VIENT JOUER !



TU VIENS DE VOIR PLUSIEURS THÉMATIQUES SUR LESQUELLES
L'ECZÉMA POURRAIT RENDRE TA VIE PLUS DIFFICILE.
TU TE RETROUVES DANS L'UNE OU PLUSIEURS DE CES SITUATIONS ?

FONCE FAIRE TON TEST ADCT !

ÉVALUE LE NIVEAU DE CONTRÔLE DE TON ECZÉMA ET
ADAPTE TES ACTIONS EN FONCTION DE TON SCORE.

ECZÉMA'N
C'EST QUOI
TON SCORE
TOI ?



FLASHE CE QR CODE
POUR FAIRE LE TEST

sanofi

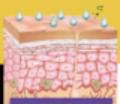
Sanofi et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en
dermatologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients
souffrant de dermatite atopique modérée à sévère.



ECZEMA'N

et les 5 défis de l'eczéma

COMPRENDS MIEUX
L'INFLAMMATION
DE TA PEAU



CLIQUE ICI

LIT LES CONSEILS
ET RÉPONDS
AU QUIZ
D'ECZEMA'N



JE REJOINS LA
COMMUNAUTÉ DE
PATIENTS



E LE REGARD
DES AUTRES
VOIR LES CONSEILS



DIRECTION L'AVENTURE,
MON POTE!

TU SAIS, J'AI LONGTEMPS RÊVÉ
DE VOYAGER, MAIS L'ECZÉMA
ME RETIENAIT.

E LES VOYAGES
VOIR LES CONSEILS



L'ECZÉMA ME REND
PARFOIS NERVEUX DANS
NOTRE RELATION.

ECZEMA'N, LE GUS COMPTE,
C'EST TOI, PEAU SÈCHÉE
OU PAS, L'IMPORTANT
C'EST DE POUVOIR ME
PARLER QUAND ÇA ME VA
PAS POUR TOI.

E LES RELATIONS
AMOUREUSES
VOIR LES CONSEILS



E LE SOMMEIL
VOIR LES CONSEILS

E LE SPORT
VOIR LA VIDÉO

Quiz

QUELLES SONT LES PROPOSITIONS CORRECTES CONCERNANT LA DERMATITE ATOPIQUE ?

C'est une maladie inflammatoire chronique ✓

Son origine est due à l'environnement

Elle provoque des plaques rouges et des démangeaisons ✓

Elle est aussi appelée eczéma atopique ✓

La dermatite atopique est la seconde maladie cutanée la plus fréquente en France !¹.

On l'appelle aussi Eczéma Atopique et c'est une maladie **chronique** (qui dure dans le temps et qui évolue par poussées), durant lesquelles les plaques rouges apparaissent².

Elle n'est pas uniquement due à l'environnement. On dit que c'est une maladie multifactorielle, c'est-à-dire qu'elle peut être causée par plusieurs facteurs en lien avec ton immunité, tes gènes et l'environnement².

Quiz

À TON AVIS, COMBIEN D'ADOLESCENTS ÂGÉS DE 12 À 17 ANS SONT TOUCHÉS PAR LA DERMATITE ATOPIQUE ?

Environ 50 000

Environ 200 000

Environ 700 000 

Tu n'es pas seul, 740 000 adolescents âgés de 12 à 17 ans sont touchés par la dermatite atopique, soit 14,3 % de la population Française !*(3,4)

Quiz

À TON AVIS, COMMENT PEUX-TU RÉDUIRE L'IMPACT DE LA DERMATITE ATOPIQUE DANS TON QUOTIDIEN ?

Ta peau pourrait ne pas supporter le changement brutal de température et les plaques et les démangeaisons pourraient revenir⁵

Favoriser les climats très chauds ou très froids

Ne pas aller à la campagne

Aucune raison de se priver mais il est nécessaire d'être vigilant si tu as des allergies (au pollen par exemple). Lors du retour à la maison, enlève tes vêtements pour les passer en machine et nettoie tes cheveux pour éliminer les résidus^{6,7}

Essuyer régulièrement la transpiration pendant l'effort

Appliquer de l'écran solaire en cas d'activités extérieures

La sueur peut provoquer la survenue de poussées. Tu peux tamponner délicatement ta peau avec une serviette^{7,8}

Il est important de protéger ta peau du soleil en cas d'activités extérieures surtout en périodes estivales⁹

Quiz

QUELLES HABITUDES PEUX-TU INTÉGRER DANS TA ROUTINE POUR FAVORISER LA GESTION DE LA DERMATITE ATOPIQUE ?

Les troubles du sommeil sont très fréquents lorsqu'on est atteint de dermatite atopique. C'est important de mettre en place un rituel avant d'aller te coucher. Écouter de la musique, lire un livre... Tout ce qui est bon pour te détendre^{10,11}

Te coucher et te lever à des horaires réguliers



Ça permet d'éliminer les substances allergènes ou irritantes qui peuvent flotter dans l'air⁸

Aérer ta chambre au moins 30 minutes par jour



Bien t'hydrater



Pour hydrater la peau, tu peux appliquer un émollient, ou une crème hydratante. Les émollients doivent être appliqués sur tout le corps dans l'idéal une à deux fois par jour après une douche rapide et un séchage doux¹²

Jouer à des jeux vidéo avant de dormir

Les troubles du sommeil sont très fréquents lorsqu'on est atteint de dermatite atopique. Il vaut mieux éviter les activités stimulantes 2 heures avant l'heure du coucher : sport, jeux vidéo, écrans... pour favoriser un bon sommeil^{10,11}

Quiz

SELON TOI, QU'EST-CE QUI PEUT AGGRAVER LES SYMPTÔMES DE LA DERMATITE ATOPIQUE ?

Les tissus rugueux et synthétiques ont tendance à aggraver la peau atopique. Le mieux, c'est de privilégier les tissus à fibre fine comme le coton ou le lin^{7,13}

Porter des vêtements synthétiques avant l'effort



Utiliser des draps en coton ou en bambou

Les draps rêches peuvent provoquer des poussées d'eczéma. Le mieux, c'est d'utiliser des draps en coton ou bambou, des matériaux naturels qui ne tiennent pas chaud^{7,13}

Utiliser un savon parfumé et prendre une douche bien chaude après l'effort



La baignade dans la mer lors de crises inflammatoires



Sous la douche, préfère une température pas trop chaude ainsi que des produits de toilettes adaptés (pains surgras, syndets). Évite les savons trop détergents et parfumés et les bains moussants qui peuvent être irritants pour la peau^{7,8}

L'eau salée a de multiples bienfaits, mais elle peut aussi « piquer » ta peau en cas de crise sévère. Mieux vaut éviter de se baigner lorsque les plaques sont très inflammatoires et/ou suintantes. Dans toutes les autres situations, pense à te rincer à l'eau claire après chaque baignade et à te sécher soigneusement la peau^{7,14}

Quiz

DANS QUELLE(S) SITUATION(S) DE CETTE BD T'ES-TU RETROUVÉ(E) ?

Le sommeil

Les relations
amoureuses

Les vacances

L'activité physique/le
sport

Le regard des autres

Références

1. Société Française de dermatologie. Dans la peau des Français – dossier de presse 2017. Disponible en ligne sur : <https://www.sfdermato.org/upload/presse/sfd-dossier-de-presse-dans-la-peau-des-francais-698b341f63725ea142271ed9b39e0980.pdf>
2. Inserm. Dermatite atopique (eczéma atopique). Une maladie chronique inflammatoire de la peau fréquente. Disponible en ligne sur : <https://www.inserm.fr/dossier/dermatite-atopique-eczema-atopique/> Publié le 10/07/2017 [consulté le 01/02/2024]
3. Silverberg JI, *et al.* Atopic dermatitis in the pediatric population. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2021;126:417-428.
4. INSEE. Pyramide des âges en 2023. Disponible sur : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381472>. [Consulté le 23/11/2023].
5. Hui-Beckman J, *et al.* The impact of temperature on the skin barrier and atopic dermatitis. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 2023;131(6):713-719.
6. Tamagawa-Mineoka R, Katoh N. Atopic Dermatitis: Identification and Management of Complicating Factors. *Int J Mol Sci.* 2020;21(8): 2671.
7. Société Française de dermatologie. La dermatite atopique – dermato-info.fr. Disponible en ligne : https://dermato-info.fr/article/la_dermatite_atopique Mis à jour le 29/05/2021 [consulté le 01/02/2024]
8. L'Assurance Maladie. Eczéma ou dermatite atopique: causes, symptômes et évolution. amélie.fr. Disponible en ligne : https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/eczema-atopique/reconnaitre-eczema-atopique#text_4179 Mis à jour le 26/09/2023 [consulté le 01/02/2024]
9. Piquero-Casals J, *et al.* The Role of Photoprotection in Optimizing the Treatment of Atopic Dermatitis. *Dermatol Ther (Heidelb).* 2021;11(2): 315–325.
10. Chang YS *et al.* Sleep disorders and atopic dermatitis: A 2-way street? *J Allergy Clin Immunol* 2018;142:1033-40.
11. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Sommeil, un carnet pour mieux comprendre. Disponible en ligne : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf
12. Nicol NH *et al.* Daily Moisturization for Atopic Dermatitis: Importance, Recommendations, and Moisturizer Choices. *The Journal for Nurse Practitioners.* 2021;17(8):920-925
13. Jaros J *et al.* Fabric Selection in Atopic Dermatitis: An Evidence-Based Review. *Am J Clin Dermatol.* 2020;21(4):467-482.
14. O'Connor C *et al.* Pooling the evidence: A review of swimming and atopic dermatitis. *Pediatr Dermatol.* 2023;40(3):407-412.



LE REGARD DES AUTRES

Le regard des autres : les bonnes stratégies à adopter :

Avec une dermatite atopique, le regard des autres est souvent difficile à accepter et peut être une source de souffrances, ainsi que de repli sur soi. Il existe néanmoins des techniques simples à adopter pour mieux y faire face.

Présentation avec le Dr Béatrice de Reviers, présidente de l'association ANNA qui soutient les personnes atteintes d'un handicap esthétique.

Notre peau est d'abord et avant tout un organe de protection. Mais elle est aussi le lieu où s'expriment, de façon non verbale, nos émotions et nos pensées. Elle constitue ainsi un vecteur essentiel de la rencontre et des échanges avec les autres. Il n'est donc pas étonnant que toute maladie qui en modifie l'aspect puisse avoir des conséquences psychologiques et relationnelles importantes. Béatrice de Reviers parle ainsi de véritable « handicap esthétique ». « Quand notre aspect extérieur est modifié, cela entraîne de l'anxiété, de la honte, de l'angoisse lorsque l'on doit s'exposer et une perte de confiance en soi, explique-t-elle. C'est donc difficile à vivre. »

La capacité à surmonter un « handicap esthétique » dépend de différents facteurs, qui ne sont pas forcément ceux auxquels on peut penser en premier. « L'étendue des lésions et leur visibilité ne sont pas des facteurs déterminants, indique ainsi Béatrice de Reviers. Des personnes avec des lésions à la fois petites et cachées par les vêtements peuvent rencontrer beaucoup plus de difficultés que d'autres qui présentent des lésions étendues et visibles. » De même, l'âge et le sexe n'entrent pas véritablement en ligne de compte.

En revanche, d'autres aspects sont déterminants. C'est le cas par exemple de l'image que l'on se fait de soi et de celle que l'on imagine que les autres ont sur soi. Les expériences négatives du passé, notamment dans l'enfance, ont également une influence certaine. Une personne qui a fait régulièrement l'objet de stigmatisations et de moqueries répétées a généralement plus de mal à affronter le regard des autres, compte tenu de la perte d'estime de soi qu'elle a subie. Le soutien familial est aussi très important. Plus un enfant aura bénéficié d'un soutien bienveillant au sein de sa famille et plus il sera en mesure de faire face aux difficultés liées à sa pathologie.

Devenir acteur de soi :

Pour vivre mieux avec le regard des autres, il existe des techniques de « coping », un terme anglais qui signifie « faire face ». Elles ont été mises au point essentiellement aux États-Unis pour aider des malades ayant des lésions cutanées, par exemple les grands brûlés. Ces techniques permettent d'apprendre à savoir comment agir et réagir dans les circonstances difficiles et/ou douloureuses avec les autres. Elles visent ainsi à ne plus subir, mais au contraire à devenir acteur et donc à reprendre confiance en soi.

La première d'entre elles, l'association ANNA 1 l'a baptisée « en piste ». Piste pour pensée positive, intonation, sourire, tonus et échange visuel. « Quand on sait que l'on va rencontrer de nouvelles personnes, il faut s'y préparer, explique Béatrice de Reviers. C'est une mise en condition. On se dit que l'on a envie de rencontrer ces gens et que l'on va bien le faire. » De même, il faut prêter attention à sa voix, adopter un ton à la fois posé et ferme, tout en étant amical et enthousiaste. Le sourire est bien entendu essentiel, c'est lui qui montre l'ouverture aux autres. On peut ne pas en avoir l'habitude, mais en se forçant un peu au départ, cela devient vite naturel. La posture du corps est également un aspect important. Il faut être le plus droit possible, avec la tête haute et les épaules en arrière. Cela donne une impression d'assurance. Enfin, il est déterminant de regarder l'autre dans les yeux, au moins par moments et même si c'est pour de courtes périodes.

Devenir acteur de soi :

Pour vivre mieux avec le regard des autres, il existe des techniques de « coping », un terme anglais qui signifie « faire face ». Elles ont été mises au point essentiellement aux États-Unis pour aider des malades ayant des lésions cutanées, par exemple les grands brûlés. Ces techniques permettent d'apprendre à savoir comment agir et réagir dans les circonstances difficiles et/ou douloureuses avec les autres. Elles visent ainsi à ne plus subir, mais au contraire à devenir acteur et donc à reprendre confiance en soi.

La première d'entre elles, l'association ANNA 1 l'a baptisée « en piste ». Piste pour pensée positive, intonation, sourire, tonus et échange visuel. « Quand on sait que l'on va rencontrer de nouvelles personnes, il faut s'y préparer, explique Béatrice de Reviers. C'est une mise en condition. On se dit que l'on a envie de rencontrer ces gens et que l'on va bien le faire. » De même, il faut prêter attention à sa voix, adopter un ton à la fois posé et ferme, tout en étant amical et enthousiaste. Le sourire est bien entendu essentiel, c'est lui qui montre l'ouverture aux autres. On peut ne pas en avoir l'habitude, mais en se forçant un peu au départ, cela devient vite naturel. La posture du corps est également un aspect important. Il faut être le plus droit possible, avec la tête haute et les épaules en arrière. Cela donne une impression d'assurance. Enfin, il est déterminant de regarder l'autre dans les yeux, au moins par moments et même si c'est pour de courtes périodes.

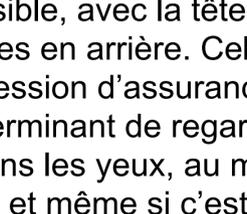
La seconde stratégie est intitulée « expliquer, rassurer, distraire ». Elle consiste dans un premier temps, lors d'un échange avec une autre personne, à expliquer de façon précise, claire et brève sa pathologie. « Il faut utiliser le terme médical – dermatite atopique –, explique Béatrice de Reviers, car cela montre que l'on sait de quoi on parle. » Très vite, il convient de passer à l'étape suivante qui est de rassurer, notamment sur l'absence de risque de contagion, car c'est une crainte très fréquente en cas de lésion sur la peau. Enfin, il faut rapidement passer à autre chose, le meilleur moyen étant de s'intéresser à la personne que l'on a en face de soi.

La troisième stratégie, « Be your best », repose sur l'apprentissage de comportements dans des situations typiques de stress et/ou de difficultés. Par exemple, la personne qui vous regarde avec insistance dans une file d'attente. « Dans un tel cas de figure, il faut d'abord la regarder dans les yeux, conseille Béatrice de Reviers. Cela permet de lui montrer que son attitude n'est pas acceptable et généralement c'est elle qui finit par baisser les yeux. Ensuite, il faut lui sourire, ce qui la déstabilise davantage. La curiosité est naturelle, mais elle peut être intrusive. Il faut alors apprendre à la stopper, avec fermeté mais sans agressivité. »

Ces différentes stratégies ne nécessitent pas d'aptitude particulière. Elles peuvent s'acquérir et être utilisées à tous les âges, par les enfants comme les adultes. En revanche, elles nécessitent de s'entraîner régulièrement, c'est-à-dire de les pratiquer le plus souvent possible dans toutes sortes de situations. Au fur et à mesure, elles deviennent de plus en plus naturelles et permettent de ne plus ou de moins souffrir de son handicap esthétique.

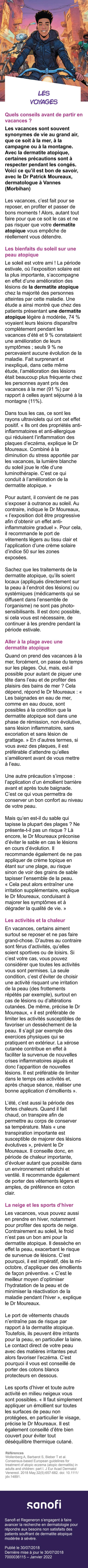
(1) L'association ANNA a publié une bande dessinée destinée principalement aux enfants, dont le titre est « Tous en piste ». Elle propose également des ateliers thérapeutiques et des conférences de sensibilisation. Toutes ses actions sont détaillées sur son site : anna-asso.fr.

Références
L'intérêt de stratégies de coping dans le Nævus Géant Congénital. Mémoire de Diplôme Universitaire de Thérapies Comportementales et Cognitives, Docteur Béatrice de Reviers de Mauny, Université Paris Descartes Paris V, 2017.



Sanofi et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en dermatologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients souffrant de dermatite atopique modérée à sévère.

Publié le 27/04/2018
Dernière mise à jour le 04/06/2018
7000036115 – Janvier 2022



LES VOYAGES

Quels conseils avant de partir en vacances ?

Les vacances sont souvent synonymes de vie au grand air, que ce soit à la mer, à la campagne ou à la montagne. Avec la dermatite atopique, certaines précautions sont à respecter pendant les congés. Voici ce qu'il est bon de savoir, avec le Dr Patrick Moureaux, dermatologue à Vannes (Morbihan)

Les vacances, c'est fait pour se reposer, en profiter et passer de bons moments ! Alors, autant tout faire pour que ce soit le cas et ne pas risquer que votre **dermatite atopique** vous empêche de réellement vous détendre.

Les bienfaits du soleil sur une peau atopique

Le soleil est votre ami ! La période estivale, où l'exposition solaire est la plus importante, s'accompagne en effet d'une amélioration des lésions de **la dermatite atopique** chez la majorité des personnes atteintes par cette maladie. Une étude a ainsi montré que chez des patients présentant **une dermatite atopique** légère à modérée, 74 % voyaient leurs lésions disparaître complètement pendant les vacances d'été et 9 % constataient une amélioration de leurs symptômes ; seuls 9 % ne percevaient aucune évolution de la maladie. Fait surprenant et inexplicable, dans cette même étude, l'amélioration des lésions était beaucoup plus fréquente chez les personnes ayant pris des vacances à la mer (91 %) par rapport à celles ayant séjourné à la montagne (11%).

Dans tous les cas, ce sont les rayons ultraviolets qui ont cet effet positif. « Ils ont des propriétés anti-inflammatoires et anti-allergique qui réduisent l'inflammation des plaques d'eczéma, explique le Dr Moureaux. Combiné à la diminution du stress apportée par les vacances, la lumière blanche du soleil joue le rôle d'une luminothérapie. C'est ce qui conduit à l'amélioration de la dermatite atopique. »

Pour autant, il convient de ne pas s'exposer à outrance au soleil. Au contraire, indique le Dr Moureaux, « l'exposition doit être progressive afin d'obtenir un effet anti-inflammatoire graduel ». Pour cela, il recommande le port de vêtements légers au tissu clair et l'application d'une crème solaire d'indice 50 sur les zones exposées.

Sachez que les traitements de la dermatite atopique, qu'ils soient locaux (appliqués directement sur la peau à l'endroit des lésions) ou systémiques (médicaments qui se diffusent dans l'ensemble de l'organisme) ne sont pas photosensibilisants. Il est donc possible, si cela vous est nécessaire, de continuer à les prendre pendant la période estivale.

Aller à la plage avec une dermatite atopique

Quand on prend des vacances à la mer, forcément, on passe du temps sur les plages. Oui, mais, est-il possible pour autant de piquer une tête dans l'eau et de profiter des plaisirs des bains de mer ? Cela dépend, répond le Dr Moureaux : « Les baignades en eau de mer, comme en eau douce, sont possibles à la condition que la dermatite atopique soit dans une phase de rémission, non évolutive, sans lésion inflammatoire, sans excoriation et sans lésion de grattage. » En d'autres termes, si vous avez des plaques, il est préférable d'attendre qu'elles s'améliorent avant de vous mettre à l'eau.

Une autre précaution s'impose : l'application d'un émollient barrière avant et après toute baignade. C'est ce qui vous permettra de conserver un bon confort au niveau de votre peau.

Mais qu'en est-il du sable qui tapisse la plupart des plages ? Ne présente-t-il pas un risque ? Là encore, le Dr Moureaux préconise d'éviter le sable en cas de lésions en cours d'évolution. Il recommande également de ne pas appliquer de crème topique en étant sur une plage, au risque sinon de voir des grains de sable tapisser l'ensemble de la peau. « Cela peut alors entraîner une irritation supplémentaire, explique le Dr Moureaux, conduisant à majorer les symptômes et à dégrader la qualité de vie. »

Les activités et la chaleur

En vacances, certains aiment surtout se reposer et ne pas faire grand-chose. D'autres au contraire sont férus d'activités, qu'elles soient sportives ou de loisirs. Si c'est votre cas, vous pouvez considérer que toutes les activités vous sont permises. La seule condition, c'est d'éviter de choisir une activité risquant une irritation de la peau (des frottements répétés par exemple), surtout en cas de lésions ou d'altérations cutanées. De même, précise le Dr Moureaux, « il est préférable de limiter les activités susceptibles de favoriser un dessèchement de la peau. Il s'agit par exemple des exercices physiques qui se pratiquent en extérieur. La xérose cutanée contribue en effet à faciliter la survenue de nouvelles crises inflammatoires aiguës et donc l'apparition de nouvelles lésions. Il est préférable de limiter dans le temps ces activités et, après chaque séance, réaliser une bonne application d'émollients ».

L'été, c'est aussi la période des fortes chaleurs. Quand il fait chaud, on transpire afin de permettre au corps de conserver sa température. Mais « une transpiration importante est susceptible de majorer des lésions évolutives », prévient le Dr Moureaux. Il conseille donc, en période de chaleur importante, d'évoluer autant que possible dans un environnement rafraîchi et ventilé. Il recommande également de porter des vêtements légers et amples, de préférence en coton clair.

La neige et les sports d'hiver

Les vacances, vous pouvez aussi en prendre en hiver, notamment pour profiter des sports de neige. Contrairement au soleil, le froid n'est pas un bon ami pour la dermatite atopique. Il dessèche en effet la peau, exacerbant le risque de survenue de lésions. C'est pourquoi, il est impératif, dès la mi-octobre, d'appliquer des émollients de façon préventive. « C'est le meilleur moyen d'optimiser l'hydratation de la peau et de minimiser la réactivation de la maladie pendant l'hiver », explique le Dr Moureaux.

Le port de vêtements chauds n'entraîne pas de risque par rapport à la dermatite atopique. Toutefois, ils peuvent être irritants pour la peau, en particulier la laine. Le contact direct de votre peau avec des matières irritantes peut alors favoriser l'eczéma. C'est pourquoi il vous est conseillé de porter des cotons blancs protecteurs en dessous.

Les sports d'hiver et toute autre activité en milieu neigeux vous sont possibles. « Il faut simplement appliquer un émollient sur toutes les surfaces de peau non protégées, en particulier le visage, précise le Dr Moureaux. Il est également conseillé d'être bien couvert pour éviter tout déséquilibre thermique cutané.

Références
Wollenberg A, Barbarot S, Bieber T et al. Consensus-based European guidelines for treatment of atopic eczema (atopic dermatitis) in adults and children: part I. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2018 May;32(5):657-682. doi: 10.1111/jdv.14891.

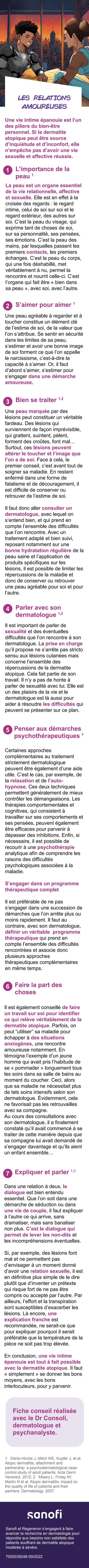


Sanofi et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en dermatologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients souffrant de dermatite atopique modérée à sévère.

Publié le 30/07/2018

Dernière mise à jour le 30/07/2018

7000036115 – Janvier 2022



LES RELATIONS AMOUREUSES

Une vie intime épanouie est l'un des piliers du bien-être personnel. Si la dermatite atopique peut être source d'inquiétude et d'inconfort, elle n'empêche pas d'avoir une vie sexuelle et affective réussie.

1 L'importance de la peau ¹

La peau est un organe essentiel de la vie relationnelle, affective et sexuelle. Elle est en effet à la croisée des regards : le regard intime, celui de soi sur soi et le regard extérieur, des autres sur soi. C'est la peau du visage, qui exprime tant de choses de soi, sur sa personnalité, ses pensées, ses émotions. C'est la peau des mains, par lesquelles passent les premiers contacts, les premiers échanges. C'est la peau du corps, qui une fois déshabillé, met véritablement à nu, permet la rencontre et nourrit celle-ci. C'est l'organe qui fait être « bien dans sa peau », avec soi, avec l'autre.

2 S'aimer pour aimer ¹

Une peau agréable à regarder et à toucher constitue un élément clé de l'estime de soi, de la valeur que l'on s'attribue. Se sentir en sécurité dans les limites de sa peau, s'estimer et avoir une bonne image de soi forment ce que l'on appelle le narcissisme, c'est-à-dire la capacité à s'aimer. Or, il faut d'abord s'aimer, s'estimer pour s'engager dans une démarche amoureuse.

3 Bien se traiter ^{1,2}

Une peau marquée par des lésions peut constituer un véritable fardeau. Des lésions qui surviennent de façon imprévisible, qui grattent, suintent, pèlent, forment des croûtes, font mal... Surtout, ces lésions peuvent altérer le toucher et l'image que l'on a de soi. Face à cela, le premier conseil, c'est avant tout de soigner sa maladie. En restant enfermé dans une forme de fatalisme et de découragement, il est difficile de conserver ou retrouver de l'estime de soi.

Il faut donc aller consulter un dermatologue, avec lequel on s'entend bien, et qui prend en compte l'ensemble des difficultés que l'on rencontre. Avec un traitement adapté et bien suivi, reposant notamment sur une bonne hydratation régulière de la peau saine et l'application de produits spécifiques sur les lésions, il est possible de limiter les répercussions de la maladie et donc de conserver ou retrouver une peau agréable pour soi et pour l'autre.

4 Parler avec son dermatologue ^{1,2}

Il est important de parler de sexualité et des éventuelles difficultés que l'on rencontre à son dermatologue. La prise en charge qu'il propose ne s'arrête pas stricto sensu aux lésions cutanées mais concerne l'ensemble des répercussions de la dermatite atopique. Cela fait partie de son travail. Il n'y a pas de honte à parler de sexualité avec lui. Elle est un des plaisirs de la vie et le dermatologue est là aussi pour aider à résoudre les difficultés qui peuvent se présenter sur ce plan.

5 Penser aux démarches psychothérapeutiques ¹

Certaines approches complémentaires au traitement strictement dermatologique peuvent être également d'une aide utile. C'est le cas, par exemple, de la relaxation et de l'auto-hypnose. Ces deux techniques permettent généralement de mieux contrôler les démangeaisons. Les thérapies comportementales et cognitives, qui consistent à travailler sur ses comportements et ses pensées, peuvent également être efficaces pour parvenir à dépasser des inhibitions. Enfin, si nécessaire, il est possible de recourir à une psychothérapie analytique afin de comprendre les raisons des difficultés psychologiques associées à la maladie.

S'engager dans un programme thérapeutique complet

Il est préférable de ne pas s'engager dans une succession de démarches que l'on arrête plus ou moins rapidement. Il faut au contraire, avec son dermatologue, définir un véritable programme thérapeutique qui prend en compte l'ensemble des difficultés rencontrées et associe donc plusieurs approches thérapeutiques complémentaires en même temps.

6 Faire la part des choses

Il est également conseillé de faire un travail sur soi pour identifier ce qui relève véritablement de la dermatite atopique. Parfois, on peut "utiliser" sa maladie pour échapper à des situations anxiogènes, une rencontre amoureuse notamment. En témoigne l'exemple d'un jeune homme qui avait pris l'habitude de se « pommer » longuement tous les soirs dans sa salle de bains au moment du coucher. Ceci, alors que sa maladie ne nécessitait plus de tels soins intensifs selon son dermatologue. Évidemment, cela ne favorisait pas les retrouvailles avec sa compagne.

Au cours des consultations avec son dermatologue, il a finalement constaté qu'il avait commencé à se traiter de cette manière depuis que sa compagne lui avait demandé de s'engager davantage et qu'ils aient un enfant ensemble...

7 Expliquer et parler ^{1,2}

Dans une relation à deux, le dialogue est bien entendu essentiel. Que l'on soit dans une démarche de séduction ou dans une vie de couple, il faut expliquer à l'autre ce qui arrive, sans dramatiser, mais sans banaliser non plus. C'est le dialogue qui permet de lever les non-dits et les incompréhensions éventuelles.

Si, par exemple, des lésions font mal et ne permettent pas d'envisager à un moment donné d'avoir une relation sexuelle, il est en définitive plus simple de le dire plutôt que d'inventer un prétexte qui risque fort de ne pas être compris ou accepté par l'autre. Par ailleurs, l'effort et la transpiration sont susceptibles d'exacerber les lésions. Là encore, une explication franche est recommandée, ne serait-ce que pour expliquer pourquoi il serait préférable que la température de la pièce ne soit pas trop élevée.

En conclusion, une vie intime épanouie est tout à fait possible avec la dermatite atopique. Il faut « simplement » se donner les bons moyens, avec les bons interlocuteurs, pour y parvenir.

Fiche conseil réalisée avec le Dr Consoli, dermatologue et psychanalyste.

¹ Dieris-Hirche J, Milch WE, Kupfer J, et al. Atopic dermatitis, attachment and partnership: a psychodermatological case-control study of adult patients. Acta Derm Venereol. 2012. ² Misery L, Finlay AY, Martin N et al. Atopic dermatitis: impact on the quality of life of patients and their partners. Dermatology. 2007.



LE SOMMEIL

Les enfants, adolescents et adultes atteints de dermatite atopique (DA), appelée également eczéma atopique, présentent des troubles du sommeil plus fréquents que la population générale.

1 L'impact important de la dermatite atopique sur le sommeil

Les démangeaisons et le grattage sont souvent plus intenses la nuit chez les personnes atteintes de DA.

Ces symptômes semblent être les principales causes de perturbation du sommeil¹. Ainsi, les troubles du sommeil sont devenus un élément de mesure de la sévérité de la maladie. En effet, plus la sévérité de la maladie est élevée plus le risque de troubles du sommeil est élevé^{1,2}.

Aussi bien chez l'enfant que chez l'adolescent ou l'adulte ces troubles du sommeil se traduisent par :

- Des difficultés à s'endormir,
- Des réveils nocturnes,
- De nombreuses somnolences durant la journée,
- Un risque accru d'apnée du sommeil,
- Des comportements anormaux durant le sommeil (parasomnies) tels que : somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, énurésie (uriner la nuit), somniloquie (parler en dormant), grincement des dents...¹

Une étude américaine a montré que **80 % des adultes atteints d'eczéma atopique se plaignent de troubles du sommeil au moins une nuit par semaine et plus de 50 % disent ne pas avoir un sommeil réparateur et ne pas être satisfaits de leur sommeil³.**

Chez les enfants, les études ont montré que **la fréquence d'insomnie est environ 2 fois plus élevée** comparée à ceux n'étant pas atteints de DA⁴. Les interruptions du sommeil sont au moins 4 fois plus nombreuses en cas d'eczéma atopique et la durée du sommeil est réduite de 46 minutes en moyenne².

2 Quelques solutions pour améliorer son sommeil en cas de dermatite atopique

Cette mauvaise qualité de sommeil s'accompagne de difficultés dans les activités quotidiennes chez les adultes tels que des troubles de la concentration ou de la mémoire, des difficultés à conduire ou à pratiquer ses loisirs.

Le nombre de consultations médicales et d'arrêts de travail est également augmenté chez les personnes souffrant à la fois de DA et de troubles du sommeil².

Durant l'enfance et l'adolescence, les troubles du sommeil engendrent :

- De l'irritabilité et de la mauvaise humeur,
- Des conduites agressives,
- Des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) ainsi que divers troubles du comportement.

Les troubles du sommeil dans l'eczéma atopique représentent le facteur le plus impactant sur la qualité de vie, suivi des démangeaisons⁵.

En plus d'impacter le quotidien des personnes atteintes de DA, la qualité de vie et le sommeil de l'entourage, parents, frères et soeurs, sont également affectés. 64 % des parents d'enfants atteints de DA ont mentionné être frustrés et épuisés par les troubles du sommeil de leur enfant et 63 % des frères et soeurs se retrouvent aussi avec un sommeil perturbé¹.

3 Un sommeil perturbé peut entraîner des répercussions importantes

Des mesures générales d'hygiène de vie sont conseillées pour toutes les personnes souffrant de troubles du sommeil¹ :

- Dormir dans une pièce calme et obscure,
- Eviter les activités stimulantes² heures avant l'heure du coucher : sport, jeux vidéo, écrans... ,
- Avoir des horaires de coucher et de lever réguliers et instituer un rituel relaxant avant le coucher : lecture, musique douce, exercices respiratoires, méditation,
- Se coucher dès que l'on ressent les signaux du sommeil (bâillements, tête et paupières lourdes...). Dans le cas de la DA, le contrôle des lésions et symptômes cutanés est essentiel pour améliorer les troubles du sommeil¹

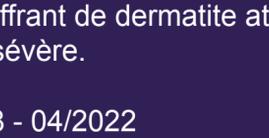
En effet, la prise régulière des traitements prescrits par votre médecin réduit les symptômes associés à l'eczéma atopique et ainsi, améliore le sommeil².

Conclusion

Les perturbations du sommeil sont fréquentes dans la dermatite atopique. Elles sont principalement liées aux démangeaisons et au grattage. Elles altèrent notablement la qualité de vie.

La réduction des démangeaisons, obtenue par la prise régulière des traitements prescrits, améliore la durée et la qualité du sommeil.

1 Chang YS et al. Sleep disorders and atopic dermatitis: A 2-way street? J Allergy Clin Immunol 2018. 2 Jeon C et al. Frequency and Management of Sleep Disturbance in Adults with Atopic Dermatitis: A Systematic Review. Dermatol Ther (Heidelb). 2017. 3 Li JC et al. Sleep Disturbance and Sleep-Related Impairment in Adults With Atopic Dermatitis: A Cross-sectional Study. Dermatitis. 2018. 4 Xie QW et al. Risk of Mental Disorders in Children and Adolescents With Atopic Dermatitis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Psychol. 2019. 5 Silverberg JI et al. Patient burden and quality of life in atopic dermatitis in US adults: A population-based cross-sectional study. Ann Allergy Asthma Immunol. 2018.



Sanofi et Regeneron s'engagent à faire avancer la recherche en dermatologie pour répondre aux besoins non satisfaits des patients souffrant de dermatite atopique modérée à sévère.