

## Fiche conseils

# La Dermatite Atopique & le sport

**La pratique régulière d'activités physiques et sportives est bénéfique pour la santé et pour le bien-être physique et mental<sup>1</sup>. Malheureusement, les personnes atteintes de dermatite atopique (aussi appelée eczéma atopique) pratiquent moins de sport que les personnes non atteintes, et cela concerne aussi bien les adultes que les enfants<sup>2,3</sup>.**

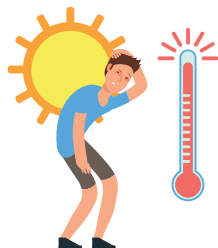
Une étude réalisée en France auprès de 450 personnes a évalué l'impact de la dermatite atopique sur leur vie quotidienne.

- **Enfants** : 59% des enfants ont considéré leurs activités affectées. Cela concernait, pour 25% d'entre eux, les activités physiques et sportives.
- **Adultes** : Les activités sociales ou de loisirs étaient affectées dans 81% des cas avec une nette prédominance pour les activités physiques et sportives.

Dans une enquête réalisée aux Pays-Bas auprès de 117 enfants, plus du tiers ont déclaré éviter les activités sportives. Cela est dû, pour environ 2/3 des cas, au sentiment de honte ressenti vis-à-vis des autres enfants<sup>4</sup>.

## 1 Chaleur et transpiration

La chaleur et la transpiration peuvent exacerber les démangeaisons de la peau atopique<sup>5</sup>.



La chaleur est un inducteur majeur de démangeaisons, en raison d'anomalies des terminaisons nerveuses de la peau conduisant à une hypersensibilité cutanée à la température<sup>5</sup>.

L'un des rôles de la transpiration est d'évacuer

la chaleur produite en excès dans le corps, comme par exemple lors d'une activité sportive.

Chez les personnes atteintes de dermatite atopique, une partie de la sueur produite par les glandes sudoripares n'est pas évacuée à l'extérieur, mais diffusée dans le tissu sous-cutané, favorisant ainsi l'inflammation<sup>6</sup>.

L'évacuation insuffisante de la transpiration entraîne une rétention de chaleur et une accentuation de la sécheresse cutanée, avec en conséquence une exacerbation des symptômes<sup>7</sup>.

En outre, la composition de la sueur est modifiée, avec un taux de glucose plus élevé en cas d'eczéma atopique, ce qui peut affecter la fonction de barrière de la peau et la flore cutanée<sup>7</sup>.

Par ailleurs, la sueur qui se dépose sur la peau en modifie le pH, ce qui peut accentuer les démangeaisons<sup>5</sup>.

## 2 Vêtements en tissus synthétiques

Le port de vêtements en nylon ou en laine à même la peau a pu être identifié comme un facteur irritant, aggravant l'eczéma<sup>8</sup>.



Bien choisir sa tenue de sport est donc essentiel pour sa pratique.

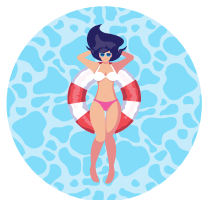
Il est préférable de porter des vêtements en coton ou en lin et d'éviter les tissus rugueux ou synthétiques<sup>9</sup>.

## 3 Piscine et eau de mer

La natation peut sembler être une activité anodine car on a rarement trop chaud en nageant et on ne transpire pas ou peu.

La pratique de la natation a toutefois été identifiée comme susceptible d'aggraver l'eczéma.

En effet, l'eau de mer contient du sel et celle des piscines contient souvent du chlore, qui peuvent être desséchants et irritants pour la peau<sup>8</sup>.



**Toutefois, ces désagréments peuvent être évités en appliquant ces quelques conseils détaillés ci-dessous et ne doivent pas faire renoncer à la pratique d'activités sportives.**

## 9 CONSEILS POUR PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AVEC UN ECZÉMA ATOPIQUE :

### Avant l'effort :

- Pensez à appliquer un écran solaire en cas d'activité extérieure en période estivale,
- Évitez les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution<sup>10</sup>,
- Hydratez votre peau à l'aide de produits adaptés pour vous protéger des agressions extérieures<sup>9</sup>,
- Avant de démarrer votre séance de sport, prenez toujours 10 minutes pour vous échauffer<sup>10</sup>.

### Pendant l'effort :

- Essuyez régulièrement votre transpiration en tamponnant délicatement votre peau avec une serviette propre<sup>9</sup>,
- Buvez 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercices durant votre séance de sport<sup>10</sup>

### Après l'effort :

- Après votre séance de sport, prenez une douche et utilisez des produits adaptés comme un pain surgras ou un syndet (produit lavant sans savon). Les savons trop détergents et parfumés qui peuvent être irritants ou mal tolérés sont à éviter<sup>9</sup>,
- Après votre douche, séchez-vous soigneusement en tamponnant et hydratez votre peau avec une crème adaptée<sup>9</sup>,
- Lavez vos tenues de sport après chaque séance. L'achat de lessives spéciales n'est pas utile, une machine à laver avec un bon programme de rinçage est une précaution suffisante<sup>9</sup>.

## REFERENCES

- 1 OMS. Le sport santé. Disponible en ligne : <https://www.irbms.com/le-sport-sante>. Mis à jour le [01.02.2017]. Consulté le [17.10.2019].
- 2 Silverberg JI *et al.* Atopic dermatitis is associated with less physical activity in US adults. *J invest Dermatol* 2016.
- 3 Chatelain M *et al.* Sport et dermatite atopique. *Revue Française d'Allergologie* 2001.
- 4 Sibbald C & Drucker AM. Patient burden of atopic dermatitis. *Dermatol Clin.* 2017.
- 5 Murota H *et al.* Exacerbating factors of itch in atopic dermatitis. *Allergology International* 2017.
- 6 Shiohara T *et al.* Sweat is a most efficient natural moisturizer providing protective immunity at points of allergen entry. *Allergology International* 2018.
- 7 Murota H *et al.* Sweat is a most efficient natural moisturizer providing protective immunity at points of allergen entry. *Allergology International* 2018.
- 8 Langan SM, Silcoks P et Williams HC. What causes flares of eczema in children? *Br J Dermatol* 2009.
- 9 Société Française de dermatologie. La dermatite atopique - [dermato-info.fr](https://dermato-info.fr). Disponible en ligne : [https://dermato-info.fr/article/la\\_dermatite\\_atopique](https://dermato-info.fr/article/la_dermatite_atopique). Mis à jour le [02.01.2020]. Consulté le [02.01.2020].
- 10 Ministère des sports. 10 réflexes en or pour la préserver : Le sport c'est la santé. Disponible en ligne : <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bienetre/bienfaits-du-sport/article/10-reflexes-en-or>. Mis à jour le [25.04.2013]. Consulté le [17.10.2019].

**sanofi**

Sanofi-aventis France  
82 avenue Raspail  
94250 GENTILLY

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.

