

Eczéma de l'adulte: avez-vous les clés?

🕒 le vendredi, 03 avril 2020 par Magali Quent, Andya Gomichon

Le point avec le Pr Annick Barbaud, membre de la Société française de dermatologie.

Vous avez répondu correctement à 5 questions sur 8.

Voir les réponses :

1/8. L'eczéma peut surgir brusquement chez tout le monde

Vrai. Mais même si tous les adultes peuvent déclencher un eczéma de contact, cette réaction de la peau à un allergène est encore plus fréquente quand on souffre de dermatite atopique, un eczéma de l'enfance qui perdure chez 10% des adultes. Si ce n'est pas déjà fait, il faut donc davantage encore **fuir le contact avec les molécules notoirement allergisantes** (nickel, chrome, conservateurs, parfums, teintures des tissus synthétiques...). À force de traverser la peau et de stimuler le système immunitaire, elles vont un jour brusquement déclencher une réaction de ce dernier sous forme d'une poussée d'eczéma. Seule l'éviction de l'allergène (pas toujours facile à découvrir) pourra alors contrer la dermatose.

À lire aussi:

[Allergies: le processus de sensibilisation aux allergènes](#)

2/8. Plus on se douche, moins il y a de risques

Faux. L'eczéma n'est pas une maladie de l'impureté! C'est **une maladie inflammatoire aggravée, entre autres, par un défaut de la barrière cutanée.** Or, **plus vous nettoyez la peau, plus vous asséchez son film hydrolipidique** et plus vous facilitez la pénétration des allergènes... Surtout si vous prenez des douches longues et très chaudes. Et plus encore après la ménopause alors que la peau est déjà plus fine et plus sèche, donc encore plus perméable aux intrus. D'un point de vue purement médical, il est conseillé de limiter les douches à 1 à 2 par semaine. **Choisissez toujours des produits neutres:** des pains de toilette surgras et sans agents moussants ; surtout pas des gels douches décapants, aux parfums aussi exotiques que chimiques !

À lire aussi:

[Hygiène corporelle: êtes-vous sûrs de bien faire?](#)

3/8. Les crèmes à la cortisone abîment la peau

Faux. Les dermocorticoïdes n'abîment pas l'épiderme. Au contraire, c'est **ne pas les utiliser en cas d'eczéma qui peut être dommageable.** Ces crèmes permettent en effet d'apaiser la peau, de la traiter et d'empêcher les allergènes d'y pénétrer plus facilement. **Elles évitent aussi les risques de surinfection cutanée** à force de grattage de la surface de la peau où nichent staphylocoque doré et autres virus... Et pour éviter « l'effet rebond », c'est jusqu'à disparition de l'inflammation qu'il faut les utiliser (parfois 7 à 10 jours) en parallèle d'une hydratation quotidienne. En revanche, en cas de dermatite atopique adulte (inflammation permanente, peau épaisse et grisâtre), les dermocorticoïdes peuvent être insuffisants et nécessiter la mise en place d'un traitement de fond par immunosuppresseurs.

À lire aussi:

[Cortisone: 5 manières d'en réduire les effets secondaires](#)

4/8. Calmer le stress, c'est calmer l'eczéma

Vrai. Même si le stress n'est pas responsable, il constitue un facteur aggravant de la dermatite atopique (pas de lien démontré avec l'eczéma de contact). Non seulement parce que la peau, issue de la même souche embryonnaire que le cerveau, est étroitement connectée au système nerveux, mais aussi parce que le stress, en modifiant la réponse du système immunitaire, déclenche ou amplifie la réaction inflammatoire. Et toute poussée d'eczéma atopique engendre à son tour un stress... D'où la nécessité de calmer le jeu (par le sport et une alimentation équilibrée...) mais aussi, lors des poussées, de ne pas boudier les dermocorticoïdes : il a été démontré que le taux de cortisol (l'hormone du stress dans le sang) était moins élevé qu'en l'absence de traitement.

À lire aussi:

[Savez-vous interpréter les signaux de votre peau?](#)

5/8. Vie conjugale, travail ou loisirs peuvent donner de l'eczéma

Vrai. L'allergène déclencheur de l'eczéma peut parfois se trouver dans le parfum, la teinture de cheveux ou les cosmétiques de la personne dont on partage intimement la vie. Heureusement, cet eczéma appelé dermatite connubiale ne nécessite pas de changer de conjoint mais juste de lui offrir de nouveaux soins! Beaucoup moins anecdotique, la **manipulation de produits professionnels** (colorations chez les coiffeurs, résines chez les maçons, gants chez les infirmières, fleurs chez les horticulteurs) nécessite souvent une reconversion... De même, la manipulation lorsque l'on jardine sans gants peut provoquer de l'eczéma.

6/8. L'eczéma est une maladie héréditaire

C'est vrai. Le risque de transmission est évalué à 60% si un parent est atteint, à 80% si les deux parents le sont.

7/8. Mieux vaut éviter certains sports

Vrai. Les sports qui entraînent une forte sudation sont déconseillés. L'intolérance à sa propre sueur peut entraîner des plaques sur le corps.

8/8. L'eczéma est une maladie liée à la pollution

Vrai. L'association Française de l'Eczéma a démontré, grâce à plusieurs études, que la pollution est une des causes de l'explosion du nombre de cas et qu'elle peut en aggraver les symptômes.

 [J'ÉCRIS UN COMMENTAIRE](#)