

GUIDE COMPLET

de la peau atopique à l'eczéma atopique

Mieux comprendre pour ne plus subir les crises




RÉJENCE
LA PEAU RENFORCÉE

Co-écrit par le Dr Magali Bourrel Bouttaz et Lucie Brachet

Avant-propos

à la rencontre des autrices.

Dr Magali Bourrel Bouttaz



Bonjour, je suis **dermatologue spécialisée dans l'eczéma atopique** encore appelé dermatite atopique. Je travaille à l'hôpital Lyon Sud dans le service d'Allergologie et d'Immunologie Clinique du Professeur Berard, où je participe au programme d'éducation thérapeutique dans l'eczéma.

Au cours de ma carrière, j'ai enrichi mes compétences scientifiques par l'étude de la psychanalyse, et de la micronutrition. Tous ces horizons complémentaires et jamais opposés me permettent d'avoir une vision et un discours le plus global possible et de le mettre à disposition du patient pour qu'il y trouve sa solution.

J'ai créé pour vous un site dédié à la dermatite atopique www.eczema-atopique.org.

Lucie Brachet



Bonjour, **je suis la fondatrice de Réjence... mais d'abord, je suis maman.**

Quand ma fille est née avec une peau sèche, je ne savais pas encore ce que voulait dire « peau atopique ». Les premières crises d'eczéma m'ont prise au dépourvu. Il m'a fallu du temps, quelques erreurs et de belles rencontres pour comprendre l'importance de simples gestes du quotidien.

Ce guide, c'est ce que j'aurais aimé lire à ce moment-là.

“

Avant l'eczéma...

il y a une peau atopique.

Comprendre ce terrain, c'est apprendre à anticiper, à décoder les signaux faibles, **à construire une routine plus juste, plus ciblée.**



Ce guide est né d'un constat simple, mais encore trop peu entendu : l'eczéma ne tombe pas du ciel. **Il s'installe sur un terrain particulier – une peau dite atopique**, c'est-à-dire fragile, perméable, inflammable.

Ce terrain n'est ni une fatalité, ni une simple "peau sèche". C'est un écosystème vivant, complexe, profondément influencé par la génétique, mais aussi par l'environnement, les soins appliqués... et même l'alimentation.

En France, plus de **4 millions de personnes** vivent avec un eczéma atopique.

Et ce chiffre augmente !



Mais derrière ce nombre, il y a une réalité souvent ignorée : la peau atopique.

Un terrain inflammatoire qui peut évoluer très différemment d'une personne à l'autre. Chez certains, les poussées restent rares et légères. Chez d'autres, elles deviennent chroniques, invalidantes, douloureuses.

Ce qui fait souvent la différence ?

La prévention mise en place dès les premiers signes.

Ce guide a été co-écrit par le Dr. Magali Bourrel Bouttaz, une dermatologue experte en atopie et par Lucie Brachet, une maman d'une enfant à la peau atopique, devenue experte en dermo-cosmétique.

Il vous propose une approche complète, concrète, structurée. Pas à pas, vous y trouverez :

- ✓ Des repères clairs pour identifier une peau atopique
- ✓ Les vrais besoins de cette peau, au-delà des idées reçues
- ✓ Des outils pour décoder les produits cosmétiques (INCI, textures, ingrédients à éviter ou rechercher)
- ✓ Des conseils pour mieux vivre les poussées, mais aussi les prévenir
- ✓ Une ouverture vers une approche plus globale, holistique, respectueuse du corps et du quotidien

Ici, pas de promesse miracle. Mais un fil rouge : mieux comprendre pour mieux prendre soin.

Sommaire

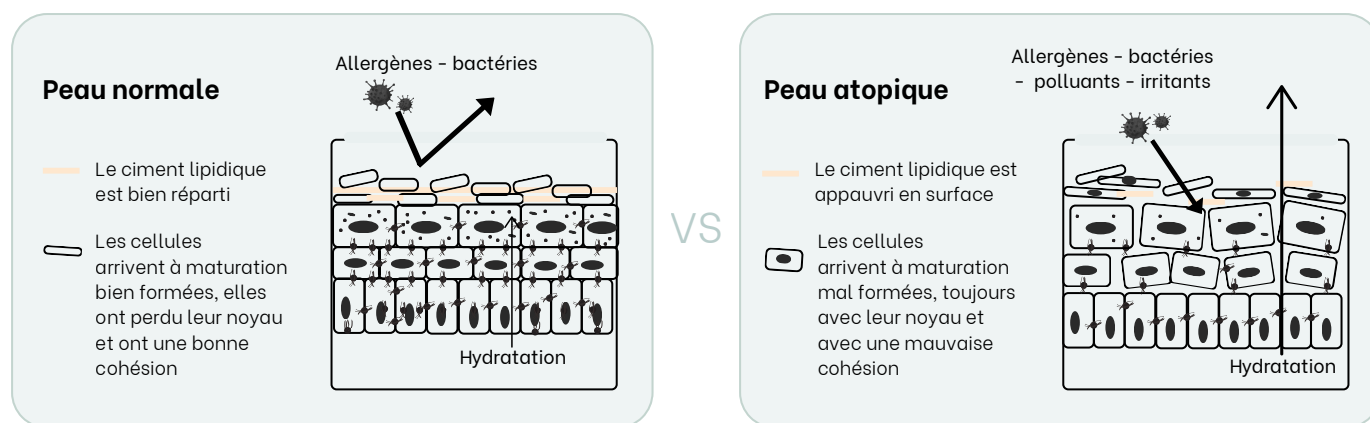
I. Comprendre la peau atopique	5
1.1 Une peau née fragile : la barrière cutanée en défaut	5
1.2 Une peau en mode « passoire » : les conséquences de la fuite	5
1.3 Un pH trop élevé : un équilibre acide rompu	6
1.4 Un microbiome déséquilibré : la flore cutanée sous pression	6
II. De la peau atopique à l'eczéma atopique	7
2.1 Une bascule souvent silencieuse	7
2.2 Trois phases typiques d'une crise	7
2.3 Des zones sentinelles à surveiller	7
2.4 Comprendre les 3 grands types d'eczéma : 3 cas concrets	8
2.5 Fiche outil : mon suivi hebdomadaire d'eczéma	9
2.6 Une maladie moderne aux multiples déclencheurs	10
2.7 Une maladie qui impacte la qualité de vie	11
III. Ce dont a réellement besoin une peau atopique	12
3.1 Ce qu'un produit ne doit pas contenir	12
3.2 Ce qu'un produit doit contenir	13
3.3 Apprendre à comprendre un soin cosmétique	14
IV. Place à l'action – et aux gestes qui changent tout	15
4.1 Se laver sans abîmer : l'hygiène est un soin à part entière	15
4.2 L'émollient : aussi important que l'hygiène, ce n'est pas une option	16
4.3 Adaptez la routine à l'état de votre peau	17
4.4 Et le cuir chevelu ?	18
4.5 Et si ça gratte : canaliser plutôt que culpabiliser	18
V. Pour aller plus loin	20
5.1 L'intestin : un acteur invisible mais central	20
5.2 Et plus globalement	21
VI. Et si l'eczéma se déclenche ?	22
– Kit anti-eczéma au quotidien	24
– Quiz final	25

I. Comprendre la peau atopique

Avant l'eczéma... il y a une peau atopique

1.1 Une peau née fragile : la barrière cutanée en défaut

Contrairement à une idée reçue, la peau atopique n'est pas une peau simplement sèche ou réactive. Elle présente un défaut structurel profond, inscrit dans sa biologie. Ce n'est pas un état passager, mais une **anomalie durable de la barrière cutanée**, dès la naissance. Imaginez la peau comme un mur de briques : dans une peau saine, les cellules (les « briques ») sont bien formées, soudées par un ciment lipidique solide, ce qui rend le mur étanche. Dans la peau atopique, ce ciment est appauvri, mal réparti ou absent. Les cellules sont elles-mêmes mal formées, et la cohésion entre elles est altérée.



Cette représentation trouve un écho scientifique dans l'étude menée par RÉJENCE, qui a analysé en laboratoire la **structure de la peau atopique**. L'étude a mis en évidence plusieurs altérations caractéristiques : un déficit en lipides protecteurs, une désorganisation cellulaire et une perméabilité accrue de l'épiderme. Ces anomalies expliquent la perte d'eau, la sensation de peau sèche, les craquelures et surtout, la facilité avec laquelle des agents extérieurs peuvent traverser cette barrière affaiblie.

1.2 Une peau en mode « passoire » : les conséquences de la fuite

Lorsque la barrière cutanée est compromise, deux phénomènes se produisent simultanément. D'une part, **la peau perd ce qu'elle devrait retenir** – notamment l'eau et certains nutriments essentiels. D'autre part, elle devient poreuse aux éléments extérieurs : allergènes, irritants, bactéries. Ce fonctionnement en mode « passoire » déclenche une vigilance permanente du système immunitaire : chaque intrusion est perçue comme une menace, même si elle est banale.

Résultat : la peau s'enflamme facilement, parfois même sans facteur déclenchant évident. **Cette inflammation chronique de bas grade**, silencieuse au départ, constitue le terreau de l'eczéma atopique.

Le mot de la dermato

Exprimée pour des enfants, la peau n'est plus le château fort qui protège sa population. Les murs sont fendus, les attaquants peuvent rentrer, l'armée est obligée d'attaquer pour défendre.

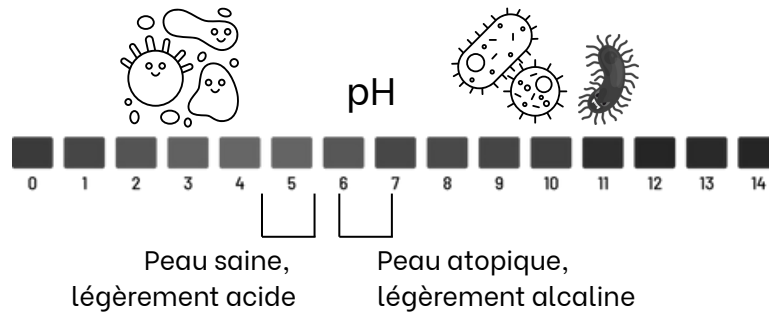
L'anomalie de la peau atopique est d'avoir un ciment défectueux. Le bébé est né ainsi, la maman n'est coupable de rien. Tous les soins vont avoir deux buts : **1.** ne pas aggraver le ciment **2.** le réparer, le compenser.

Le but des soins étant d'étanchéfier la peau : l'eau ne s'évapore plus, les particules de l'environnement ne pénètrent plus.

1.3 Une peau au pH trop élevé avec un équilibre acide rompu

Un autre facteur clé dans la physiopathologie de la peau atopique est **le déséquilibre du pH cutané**.

Normalement, une peau saine présente un pH légèrement acide, situé entre 4,5 et 5,5. Cet environnement acide est essentiel : il soutient la production de lipides protecteurs, régule certaines enzymes essentielles, freine la prolifération bactérienne et stabilise le microbiome cutané. Mais dans la peau atopique, ce pH remonte vers des valeurs plus alcalines (pH 6 à 7), ce qui perturbe toutes ces fonctions. Ce changement fragilise encore la barrière lipidique, crée un terrain favorable aux agents pathogènes, et rend l'inflammation plus facile à déclencher. Ce facteur, bien que discret, est désormais **considéré comme une cible thérapeutique à part entière** dans la prise en charge de la dermatite atopique.



1.4 Une peau avec un microbiome déséquilibré

Enfin, la peau atopique est marquée par un **déséquilibre de son microbiome**, cet écosystème invisible de micro-organismes (bactéries, levures, champignons...) qui vivent à sa surface. Dans une peau saine, ce microbiome protège, équilibre, limite l'inflammation. Il joue un rôle actif dans la défense cutanée. Mais chez les personnes atopiques, cet équilibre est rompu : **la diversité bactérienne diminue**, et une bactérie opportuniste – *Staphylococcus aureus* – prend le dessus. Cette prolifération excessive contribue à la persistance de l'inflammation, accroît le risque d'infections secondaires et la chronicisation des poussées.

Les recherches actuelles, dont celles intégrées par Réjence dans ses formulations, confirment qu'**un soutien actif du microbiome** (grâce aux prébiotiques et probiotiques topiques) constitue une stratégie prometteuse pour **restaurer l'équilibre cutané**.

Ce qu'il faut retenir

La peau atopique repose sur un terrain biologiquement vulnérable, marqué par :

- 1 Une barrière altérée, incapable de retenir l'eau et de filtrer les intrus
- 2 Un pH trop alcalin, qui affaiblit les défenses naturelles
- 3 Un microbiome appauvri, moins apte à protéger la peau
- 4 Une inflammation persistante, parfois silencieuse, parfois explosive



C'est cette combinaison qui explique la fragilité de la peau atopique et sa tendance à basculer vers l'eczéma. **Mais une fois ces mécanismes compris, il devient possible d'agir – précocement, concrètement et durablement.**

II- De la peau atopique à l'eczéma atopique

Mieux comprendre pour mieux agir




2.1 Une bascule souvent silencieuse

La peau atopique ne devient pas eczémateuse du jour au lendemain. Bien souvent, elle envoie des signaux faibles et discrets, que l'on apprend à reconnaître avec le temps : une zone plus rugueuse, des tiraillements localisés, une rougeur diffuse. **Ces petits signes annoncent un déséquilibre qui s'installe.** En l'absence d'intervention, ils peuvent rapidement évoluer vers une poussée inflammatoire plus marquée.

C'est cette transition que l'on peut apprendre à lire, comme une **météo cutanée**. Une peau qui « tire » ou qui démange légèrement est déjà en alerte. Si l'on sait intervenir à ce stade – par un renforcement de l'hydratation, l'éviction d'un irritant, ou l'application ciblée d'un soin barrière – il est souvent possible de prévenir l'orage.

2.2 Trois phases typiques d'une crise

L'eczéma atopique évolue par phases successives, identifiables autant par ce que l'on voit que par ce que l'on ressent.

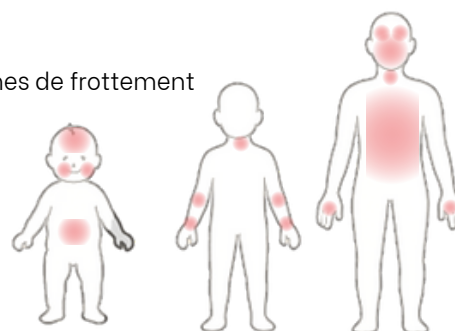
Phase	Symptômes visibles	Sensations ressenties	Objectifs soins	Actions clés
 Phase 0 Accalmie	Peau sèche, Rougeurs localisées	Tiraillements	Consolider la peau	<ul style="list-style-type: none">◆ Laver avec un soin adapté◆ Hydrater quotidiennement◆ Éviter les déclencheurs
 Phase 1 Pré-crise *Alerte discrète	Peau sèche, rugueuse Rougeurs localisées	Picotements, tiraillements Démangeaisons légères	Stopper l'évolution Renforcer la barrière	<ul style="list-style-type: none">◆ Laver avec un soin adapté◆ Dermocorticoïdes◆ Hydrater plus souvent◆ Appliquer un soin barrière◆ Éviter les déclencheurs
 Phase 2 Poussée aiguë *L'orage	Plaques rouges Suintement, croûtes Peau épaissie	Grattage intense Peau qui brûle Inconfort global	Calmer l'inflammation Limiter les dégâts	<ul style="list-style-type: none">◆ Laver avec un soin adapté◆ Dermocorticoïdes sur lésions◆ Émoullient sur peau saine◆ Rafrâchir les zones chaudes◆ Ongles courts, tissus doux
 Phase 3 Réparation *Retour au calme	Desquamation Peau terne ou fragile Zones marquées	Tiraillements Sensibilité accrue	Consolider la peau Prévenir la rechute	<ul style="list-style-type: none">◆ Laver avec un soin adapté◆ Hydratation intensive◆ Routine douce◆ Surveillance des zones sensibles

2.3 Des zones sentinelles à surveiller

L'eczéma atopique ne touche pas toutes les zones de la même manière. Certaines parties du corps sont plus sensibles et varient selon l'âge.

- **Chez le nourrisson** : joues, front, cuir chevelu, torse, bras
- **Chez l'enfant** : plis des coudes, genoux, poignets, cou
- **Chez l'adulte** : visage (notamment les paupières), cou, mains, tronc, zones de frottement

Apprendre à connaître ses **propres zones "sentinelles"** permet d'intervenir plus rapidement. Ce sont souvent elles qui réagissent les premières à un stress, un changement de température ou un produit inadapté.



2.4 Comprendre les 3 grands types d'eczéma : 3 cas concrets

Il est essentiel de comprendre que l'eczéma atopique n'est pas la seule forme d'eczéma. Une même personne peut cumuler plusieurs types d'eczéma sur un terrain atopique, ce qui complique le diagnostic et la prise en charge.

Cas n°1 : eczéma atopique

“Mon enfant a des plaques rouges derrière les genoux qui reviennent sans raison apparente.”

→ Sa peau est “née fragile” : la barrière est défailante, le système immunitaire sur-réagit.

→ Il n'y a pas toujours de cause unique : la chaleur, le stress, le froid, une texture, un savon... tout peut déséquilibrer la peau.

Ce qu'il faut faire :

Restaurer la barrière chaque jour (avec un émollient), même quand la peau semble aller bien. Traiter les poussées. Éviter les facteurs aggravants.



L'eczéma atopique, c'est un terrain génétique inflammatoire. L'eczéma atopique peut s'éteindre mais la peau atopique persiste.

Cas n°2 : eczéma de contact allergique

“Chaque fois que je mets ces boucles d'oreilles fantaisie, j'ai une plaque rouge qui gratte.”

→ Le corps a développé une allergie au nickel.

→ Même une toute petite dose suffit à déclencher une réaction au bout de 24 à 72h.

Ce qu'il faut faire :

Identifier l'allergène (test possible chez l'allergologue), et l'éviter à vie.



L'allergie, c'est le corps qui se souvient d'un intrus et réagit.

Cas n°3 : eczéma irritatif

“Mes mains deviennent rouges et me brûlent à force de faire la vaisselle.”

→ Ce n'est pas une allergie. C'est une agression répétée : eau chaude, produit vaisselle, lavages fréquents.

→ La peau se fendille car elle est trop exposée.

Ce qu'il faut faire :

Protéger (avec des gants et une crème barrière), espacer les agressions.



Pas besoin d'être allergique : juste trop, trop souvent.



Le mot de la dermato

L'eczéma est une grande famille : l'atopique (maladie inflammatoire), l'allergique (maladie allergique), l'irritatif (ni atopique, ni allergique) mais il existe aussi l'eczéma variqueux, l'eczéma séborrhéique, des allergies à des médicaments sous forme d'eczéma et des éruptions virales de type eczéma.

Le seul qui commence chez le bébé, c'est l'atopique, le seul qui soit la conséquence d'une peau atopique, c'est l'eczéma atopique. Malheureusement pour certains patients, les 3 premiers peuvent se cumuler atopique + allergique + irritatif : c'est souvent le cas sur les mains.

2.5 Fiche outil : mon suivi hebdomadaire d'eczéma

Un outil simple pour mieux comprendre ma peau, semaine après semaine.

Mode d'emploi : chaque soir ou matin, prenez 2 à 3 minutes pour noter ce que vous ressentez et observez. Ce suivi vous aidera à repérer ce qui déclenche ou améliore vos symptômes et à mieux ajuster votre routine.

Semaine du :

Jour	Zones sensibles	Démangeaisons ? 0 à 3	Produits appliqués tout au long de la journée (crème, lavant...)	Triggers suspects (froid, stress...)	Mon ressenti aujourd'hui
Lundi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Mardi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Mercredi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Jeudi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Vendredi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Samedi	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞
Dimanche	<input type="checkbox"/> Visage <input type="checkbox"/> Mains <input type="checkbox"/> Plis <input type="checkbox"/> Autres : ...	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3	----- -----	----- -----	😐 / 😊 / 😞

En fin de semaine

Mon observation principale :
.....

Ce que j'ai testé de nouveau (produit, alimentation, environnement) :
.....

- Est-ce que ma peau a évolué cette semaine ?
- Amélioration globale
 - Stable
 - Poussée / aggravation

Garder ce carnet 4 semaines de suite permet souvent de faire des liens précieux entre soins appliqués, facteurs déclencheurs et réactions de votre peau.

2.6 Une maladie moderne aux multiples déclencheurs

L'eczéma atopique s'inscrit pleinement dans le paysage des maladies chroniques dites « modernes ». **Il reflète une vulnérabilité accrue de la peau dans un environnement de plus en plus agressif, rythmé par le stress, les expositions chimiques, la pollution et les déséquilibres du mode de vie.** Cette pathologie inflammatoire complexe ne résulte pas d'une cause unique, mais de l'interaction entre des facteurs endogènes (terrain génétique, altération de la barrière cutanée) et des déclencheurs externes caractéristiques de nos modes de vie contemporains.



Les irritants du quotidien

Le contact quotidien avec des substances irritantes constitue un facteur aggravant typique.

Produits ménagers et cosmétiques contenant des agents détergents ou irritants, textiles synthétiques, pollution domestique... la peau atopique est en première ligne face à ces agressions invisibles.

Cette surexposition liée à notre environnement moderne contribue à fragiliser les équilibres naturels de la peau.



Le stress psychique

Le stress psychique, omniprésent dans la société actuelle, **est reconnu comme un facteur déclencheur majeur.**

Il stimule la production de médiateurs pro-inflammatoires qui perturbent l'équilibre cutané et augmentent la sensibilité de la peau.

Ce lien entre stress et poussées est aujourd'hui bien établi, notamment chez les jeunes adultes jeunes et les enfants soumis à des rythmes intenses.



L'alimentation moderne

L'alimentation ultra-transformée, riche en additifs, en sucres rapides et en graisses oxydées, constitue un autre enjeu contemporain.

Chez certaines personnes, les aliments riches en histamine ou pro-inflammatoires peuvent favoriser les déséquilibres immunitaires.

Il n'existe pas de régime universel, mais une approche individualisée (comme la tenue d'un journal alimentaire) permet d'identifier des pistes utiles de modulation nutritionnelle.



Le climat et la pollution

Les conditions climatiques amplifiées par les modes de vie urbains – **air sec des logements chauffés ou climatisés, pollution atmosphérique, variation rapide des températures** – modifient également la tolérance cutanée.

Ces éléments participent au déséquilibre du microbiote cutané, autre pilier fragilisé par les excès d'hygiène ou l'usage inadapté de certains cosmétiques.

2.7 Une maladie qui impacte la qualité de vie

L'eczéma atopique ne peut plus être considéré uniquement comme maladie de peau. C'est une pathologie chronique multifactorielle étroitement liée à notre société moderne. À la fois visible et invisible, elle agit comme un révélateur des tensions entre nos modes de vie actuels et les capacités d'adaptation de notre corps.

L'altération durable de la barrière cutanée

Cette fragilité expose la peau à des lésions persistantes, à un grattage compulsif, à des surinfections bactériennes, et à une inflammation chronique qui affecte non seulement la peau, mais aussi l'ensemble du système immunitaire. Ce dérèglement traduit une hyper-réactivité de l'organisme face à des agressions répétées.

L'impact sur le sommeil

Le sommeil, déjà fragilisé par les rythmes imposés par nos modes de vie, est fortement perturbé chez les personnes atteintes d'eczéma. Les démangeaisons nocturnes réduisent la qualité du repos, altèrent les fonctions de récupération, et renforcent la spirale inflammatoire. Ce manque de sommeil devient alors un facteur aggravant en lui-même.

L'impact sur la santé mentale

La santé mentale est, elle aussi, affectée. Fatigue chronique, inconfort physique, retentissement esthétique, imprévisibilité des poussées : l'eczéma génère une charge psychologique significative. Dans un contexte où l'apparence est souvent normée, les lésions visibles entraînent gêne, perte de confiance, isolement.

L'impact sur la qualité de vie

L'impact fonctionnel est également important. Les symptômes peuvent perturber la scolarité, limiter l'exercice d'un métier manuel, empêcher certaines activités sportives ou créer une forme de vigilance constante dans les interactions sociales. Cette charge invisible est d'autant plus lourde qu'elle reste souvent minimisée dans l'accompagnement médical classique.

Comprendre l'eczéma comme une maladie moderne, c'est reconnaître qu'elle reflète une interaction profonde entre notre corps, notre environnement et notre manière de vivre.



Ce qu'il faut retenir

Vivre avec une peau atopique implique aussi **d'adapter son mode de vie dans sa globalité** : choisir des vêtements adaptés, privilégier un environnement intérieur ni trop sec ni trop chaud, limiter le stress, pratiquer une activité physique régulière et maintenir un sommeil de qualité.

Ces ajustements, en complément des soins cutanés, aident à mieux contrôler les poussées et à préserver l'équilibre fragile de la peau au quotidien.



III- Ce dont a réellement besoin une peau atopique

Et pourquoi la majorité des soins cosmétiques échouent à la protéger

Pour fonctionner correctement, une peau atopique a besoin de ce que son propre épiderme ne produit pas **en quantité suffisante : des lipides structurants, des agents fixateurs d'eau et un environnement non agressif**. Et cela suppose donc une formulation cosmétique qui ne cherche pas seulement à « faire joli », mais à imiter la physiologie cutanée, sans déséquilibrer ce qui reste fragile.

Le soin cosmétique devient alors un acte de stabilisation, dont la qualité repose sur deux leviers fondamentaux :

- Ce qu'il ne doit pas contenir : des agents inutiles, irritants, perturbateurs
- Ce qu'il doit contenir : des actifs utiles ET bien tolérés

3.1 Ce qu'un produit ne doit pas contenir

1- Trop d'eau, pas assez d'ingrédients réparateurs

La plupart des soins reposent sur une base composée en grande majorité d'eau (plus de 70 %), avec peu, voire pas, de lipides ou d'ingrédients biocompatibles en tête de formule. Or, une peau atopique, naturellement sèche, ne retient pas l'eau.

L'eau en apport externe n'hydrate pas. Elle s'évapore et peut assécher.

2- Trop d'irritants

Même en petite quantité, certains composés peuvent altérer la faible stabilité qu'offre une peau atopique. Ils perturbent le pH, le microbiome ou la couche cornée, et entretiennent une inflammation de bas grade.

Agents à risque :

- **Tensioactifs irritants** : Sodium Laureth Sulfates (SLES), Sodium Lauryl Sulfate (SLS), Sodium Coco Sulfate, Betaine, PEG-laureth, Decyl Glucoside, Benzalkonium Chloride, Cetrimonium Chloride, Distearoylethyl Dimonium Chloride, Cocoamidopropyl Bétaïne, Disodium Laureth Sulfosuccinate, Sodium Lauryl Sulfoacetate
- **Conservateurs sensibilisants** : Phenoxyethanol, Sodium Benzoate / Benzoic Acid, Chlorphenesin, Alcohol (Denat), Benzyl Alcohol, Phenethyl Alcohol
- **Alcools dénaturés, huiles essentielles, parfums allergènes**



Ce qui induit :

Perte d'hydratation, augmentation de la perméabilité, prolifération de Staphylococcus aureus, prurit, poussée

3.2 Ce qu'un produit doit contenir

La peau atopique ne manque pas seulement d'hydratation ou de confort : elle manque de matière fonctionnelle, de molécules structurantes et de signal biologique.

1

Des agents relipidants pour reconstruire le ciment lipidique : certains acides gras, comme l'acide linoléique (oméga-6), sont utilisés par les cellules de l'épiderme pour synthétiser naturellement des céramides, indispensables à l'imperméabilité de la peau. On les trouve dans des huiles végétales bien choisies (argan, avocat, tournesol, cameline...) et dans des beurres comme le karité.

2

Des phytostérols, pour stimuler la différenciation des kératinocytes : les kératinocytes ne produisent pas de céramides n'importe quand. Il faut qu'ils arrivent à maturité pour cela – un processus appelé différenciation épidermique. Certains actifs végétaux, comme les phytostérols (présents par exemple dans l'huile d'avocat ou l'huile d'argan), activent ce processus et favorisent la production naturelle de lipides barrières.

3

Des agents humectants, pour retenir l'eau là où elle est nécessaire : les agents humectants (glycérine végétale, aloe vera, acide hyaluronique) agissent comme des éponges biologiques : ils attirent l'eau et la retiennent dans la couche cornée, sans provoquer d'irritation.

4

Un environnement non agressif : Chez les personnes atopiques, la peau ne sait plus se défendre efficacement. Le moindre déséquilibre – pH trop élevé, nettoyant trop décapant, formule surchargée – peut relancer l'irritation ou la sécheresse. C'est pourquoi les soins doivent aussi offrir un environnement physiologique, stable et bien toléré.

5

Des agents apaisants pour calmer l'inflammation : certains extraits de plantes prennent le relais anti-inflammatoire comme le bisabolol (apaisant puissant issu de la camomille ou du candeia), le jus d'aloé vera (hydratant et anti-inflammatoire), le macérat de calendula (riche en faradiol apaisant), l'extrait d'amyrine (triterpène réparateur et anti-irritant), ou encore les extraits d'avoine (calmants, antiprurigineux).



✓ **Un pH légèrement acide (4,5 à 5,5)** : il respecte le manteau acide naturel, limite la prolifération des bactéries pathogènes (comme Staphylococcus aureus), et soutient l'activité enzymatique impliquée dans la production des céramides.

✓ **Des prébiotiques et probiotiques** : certains actifs comme l'alpha-glucan oligosaccharide, ou des extraits fermentés types Lactobacillus Ferment Lysate peuvent aider à stabiliser le microbiome cutané et participent à réguler l'hyper activité du système immunitaire.

✓ **Des agents nettoyants doux et non irritants** : coco-glucoside, lauryl glucoside, ou esters de sucre (sucrose laurate...) permettent un nettoyage efficace sans agresser ni déstructurer les lipides épidermiques.

✓ **Un système conservateur minimaliste et doux** : des ingrédients à la fois antimicrobiens et bien tolérés, évitent d'introduire dans la formule des conservateurs trop puissants ou cumulés, souvent responsables d'irritations différées et de dérèglement du microbiome cutané.



Résultat :

Augmentation de l'hydratation, baisse de la perméabilité, rééquilibrage des bonnes bactéries, barrière cutanée renforcée

3.3 Apprendre à comprendre un soin cosmétique

Quand on a une peau atopique, tous les soins ne se valent pas – même ceux “bio”, “hypoallergéniques”, “dermatologiquement testés” ou “spécial peaux sensibles”. Ce qui compte vraiment, c’est la **formule réelle** du produit.

Chaque soin cosmétique est accompagné d’une **liste INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients). Elle se trouve au dos du flacon ou sur l’étui, et liste tous les ingrédients utilisés dans la formule, par ordre décroissant de quantité. Le premier ingrédient est celui qui est présent en plus grande proportion. Le dernier... parfois en trace seulement.

Décrypter cette liste, c’est apprendre à identifier :

- **Ce que la formule contient vraiment et en quantité majeure** : des actifs utiles à la peau ? ou simplement des simples supports diluants ou agents de remplissage comme l’eau (*aqua*) qui n’apporte aucun bénéfice à la peau atopique.
- **Ce qu’elle ne contient pas (ou trop peu)** : des constituants essentiels à la reconstruction de la barrière cutanée – comme des lipides biomimétiques, des extraits végétaux à haute valeur fonctionnelle, tels que des jus riches en micronutriments, polysaccharides ou composés apaisants.
- **Et ce qu’elle devrait éviter** : les agents agressifs, irritants ou superflus, comme certains conservateurs (benzoates), parfums ou tensioactifs mal tolérés, en particulier sur les peaux sensibles ou atopiques.

Que rechercher en tête de formule ?

→ des ingrédients actifs et utiles :

- Jus riches en micronutriments (aloe vera stabilisé, hydrolats bioactifs sans allergènes)
- Huiles végétales riches en oméga-6 précurseur de céramides
- Beurre de karité
- Glycérine végétale

Qu’éviter dans la liste INCI ?

→ pas de base neutre ou d’eau en grande quantité, ni :

- Conservateurs agressifs / irritants
- Tensioactifs irritants
- Alcool asséchant
- Huiles essentielles allergisantes
- Ingrédients superflus (silicones, colorants...)

Une bonne formule pour peau atopique est d’abord... logique.

Elle est :

- centrée sur l’apport actif, lipidique
- débarrassée des agents irritants perturbateurs
- stable, douce, biomimétique



Les 3 réflexes pour décrypter une formule

- 1 **Regarder les 5 premiers ingrédients** : s’ils sont uniquement Aqua, Paraffinum Liquidum, etc.
→ peu de chances que le soin soit vraiment actif ou relipidant
- 2 **Repérer les lipides actifs ou absents** : s’il n’y a pas d’extraits actifs ou d’huile végétale utile ou qu’ils sont tout en bas de liste : ce n’est pas un soin adapté
- 3 **Filter les agents problématiques** : conservateurs puissants (phenoxyethanol, benzoates), tensioactifs sulfatés (Sodium Laureth Sulfate), parfum, huiles essentielles...

IV- Place à l'action

Et aux gestes qui changent tout

Vous avez maintenant les clés pour mieux comprendre votre peau, repérer une bonne formule cosmétique et identifier ce qui soutient – ou perturbe – l'équilibre cutané. Mais entre le savoir et la transformation quotidienne, il reste un pont à construire : **celui de l'action**.

Ce chapitre vous guide vers une mise en pratique réaliste, respectueuse de votre rythme. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais d'ancrer des gestes simples, réguliers et adaptés à l'état réel de votre peau : qu'elle soit calme, sèche, en crise ou en phase de récupération.

4.1. Se laver sans abîmer : l'hygiène est un soin à part entière

Quand on a la peau atopique, même la douche peut devenir un facteur aggravant si elle est mal conduite. Le bon produit, la bonne température, la bonne durée : voici les règles d'or pour transformer l'hygiène en premier soin.

Pourquoi l'hygiène est un moment clé ?

L'eau calcaire, les produits moussants, les lavages trop fréquents ou trop chauds peuvent :

- Éliminer les lipides naturels de la peau
- Perturber le pH physiologique cutané et déséquilibrer le microbiome cutané
- Augmenter l'inflammation et les démangeaisons

La bonne nouvelle : ces effets peuvent être évités avec quelques ajustements simples !

✓ Les bons gestes à adopter !

- 1 **Température de l'eau** : tiède, entre 34 et 36 °C. Évitez l'eau chaude, qui dilate les vaisseaux, active l'inflammation et "dégraisse" davantage la peau
- 2 **Durée courte (5 à 10 minutes max)** : Au-delà, la peau perd encore plus d'eau
- 3 **Fréquence** : tous les jours n'est pas une obligation. Un jour sur deux peut suffire, surtout en hiver ou hors périodes de sport
- 4 **Type de soin lavant** : choisissez un soin lavant doux sans savon, sans parfum, au pH légèrement acide
- 5 **Séchage** : par tamponnement doux avec une serviette moelleuse ou avec un peignoir. Ne frottez jamais... cela irrite la peau

Attention aux faux amis !

Certains produits sont en réalité inadaptés aux peaux atopiques :

- ✗ **Savon surgras** : trop alcalin (pH 8 à 10) il altère l'équilibre de la peau
- ✗ **Huile lavante** : si le premier ingrédient est Aqua (eau) suivi d'un tensioactif, il s'agit d'un gel lavant classique pas d'une vraie huile relipidante. Pire encore si les tensioactifs sont devant l'eau, elle assèche
- ✗ **Produits trop aqueux** : une base lavante trop diluée, sans agents relipidants (beurres, huiles, cires), assèche sans nourrir

Et quand la peau va moins bien, adoptez la douche express

- Mouillez rapidement le corps avec une eau tiède
- Appliquez votre soin lavant uniquement sur les zones qui en ont besoin (aisselles, plis, parties intimes)
- Rincez doucement, sans frotter
- Séchez en tamponnant
- Appliquez votre émollient immédiatement après

4.2. L'émollient : aussi important que l'hygiène, ce n'est pas une option

Appliquer un émollient, ce n'est pas une simple "hydratation". C'est un vrai soin préventif, un geste clé pour stabiliser la peau atopique au quotidien. Il vient compenser le défaut structurel de votre peau atopique.

Pourquoi l'émollient est un moment clé ?

Un bon émollient remplit plusieurs missions essentielles pour une peau atopique :

- **Relipider** : il apporte les graisses essentielles (acides gras, céramides...) que la peau atopique ne produit plus suffisamment
- **Hydrater** : il retient l'eau dans les couches supérieures de l'épiderme grâce à des agents humectants
- **Adoucir et protéger** : il améliore la souplesse cutanée et atténue la réactivité face aux agressions extérieures
- **Réparer** : il reconstitue le ciment lipidique, comble les failles de la barrière, et limite la pénétration des allergènes, polluants et bactéries



Les bons gestes à adopter !

- 1 **Fréquence** : matin et soir, tous les jours, même quand la peau va bien, même quand ce n'est pas le jour de la douche
- 2 **Quantité** : une noisette par zone (ou plus si peau très sèche)
- 3 **Méthode** : appliquer en touches zone par zone. Étaler doucement, sans frotter ni masser excessivement. Ne pas oublier : plis, mains, dos, jambes, cou, aisselles...

Quelle texture est la plus appropriée ?

Texture	Utilisation recommandée
Gel-crème / lait fluide	Hydratation quotidienne, visage et corps
Crème riche / Cold cream	Zones sèches ou exposées (mains, visage)
Sérum-huile	En renfort sur peau sèche (⚠️ jamais sur zone suintante)

4.3. Adaptez la routine à l'état de votre peau



Phase 1 – Quand la peau est calme / juste sèche

Matin

- Nettoyage (eau tiède, soin lavant doux enrichi en actifs apaisants et en prébiotiques)
- Application d'un émollient gel-crème fluide et frais sur l'ensemble des zones visage & corps
- Protection solaire si exposition entre 12H et 17H
- Application d'un émollient plus riche et apaisant ciblée sur les zones plus sèches ou irritées si besoin

Soir

- Nettoyage doux ciblé (zones exposées à la pollution et aux bactéries : visage, mains)
- Application d'un émollient gel-crème fluide et frais sur l'ensemble des zones visage & corps
- Application d'un émollient plus riche et apaisant ciblé sur les zones plus sèches ou irritées si besoin



Phase 2 – Quand la peau est enflammée, qu'elle “brûle”

Matin

- Nettoyage ciblé (zones intimes, aisselles), avec soin très doux enrichi en actifs apaisants et en prébiotiques
- Application du traitement prescrit sur les lésions (corticoïde topique, si indiqué)
- Attendre 15-20 min, puis appliquer l'émollient sur l'ensemble des zones visage & corps

En journée

- Compresses froides en cas de démangeaisons + cold cream
- Réapplication d'un soin apaisant si besoin et après chaque nettoyage (mains, visage)

Soir

- Nettoyage doux ciblé (zones exposées à la pollution et aux bactéries : visage, mains)
- Application du traitement prescrit (corticoïde topique, si indiqué)
- Attendre 15-20 min, puis appliquer l'émollient sur l'ensemble du visage et du corps



Phase 3 – Quand la peau se répare

Matin

- Nettoyage (eau tiède, soin lavant doux enrichi en actifs apaisants et en prébiotiques)
- Application d'un émollient gel-crème fluide et frais sur l'ensemble des zones visage & corps
- Protection solaire si exposition entre 12H et 17H
- Application d'un émollient plus riche ciblée sur les zones irritées si besoin

Soir

- Nettoyage doux ciblé (zones exposées à la pollution et aux bactéries : visage, mains)
- Application d'un émollient gel-crème fluide et frais sur l'ensemble des zones visage & corps
- Application d'un émollient plus riche ciblée sur les zones irritées si besoin

En cas de traitement médicamenteux

- Si un corticoïde topique est prescrit : appliquez-le en premier, puis appliquez l'émollient (ou l'inverse) selon les consignes de votre dermatologue.
- Si la peau est suintante ou infectée : évitez l'émollient sur la zone concernée (suivez les consignes de votre dermatologue).

5 erreurs fréquentes

- 1 **Trop se laver** : une douche trop chaude et trop longue altère la barrière
- 2 **Sous-estimer les signes d'alerte** : picotements, rougeurs... sont à traiter avant l'éruption
- 3 **Négliger l'application hors poussée** : c'est justement quand tout va bien qu'il faut entretenir
- 4 **Utiliser trop de produits différents** : mieux vaut peu de soins, bien choisis
- 5 **Se priver de plaisir** : un soin qui fait du bien au moral aide aussi la peau à se stabiliser

4.4 Et le cuir chevelu ?

Lorsque l'eczéma touche le cuir chevelu (appelé dermite séborrhéique), il est important d'adopter une routine de soins douce et ciblée. **Privilégiez un soin lavant doux et apaisant**, sans tensioactifs ni conservateurs irritants (comme les sulfates et les benzoates), sans parfum, sans alcool ni huiles essentielles. **Privilégiez un pH [5-5.5]** et un soin enrichi en actifs apaisants comme l'aloé vera et en prébiotiques pour rééquilibrer le microbiome cutané.

Espacez les lavages autant que possible pour éviter d'altérer la barrière cutanée. En complément, des crèmes apaisantes peuvent être appliquées pour assouplir les squames.

Si nécessaire, une crème ou un soin spécifique anti-démangeaisons et kératorégulateur peut être appliqué sur les zones les plus enflammées ou squameuses. Ces soins permettent de réduire l'inconfort et de restaurer l'équilibre du cuir chevelu.

4.5. Et si ça gratte : canaliser plutôt que culpabiliser

Le grattage est un réflexe naturel face aux démangeaisons. Il ne traduit ni un manque de volonté, ni un échec dans votre routine. Mais il peut rapidement abîmer la peau, l'enflammer, favoriser les infections et entretenir le cercle vicieux de l'eczéma.

Ici, on ne cherche pas à interdire de se gratter, mais à proposer des alternatives concrètes pour canaliser ce réflexe sans abîmer votre peau.

=> **Objectif : casser le cercle "démangeaison - grattage - inflammation"**

Le bon emballage : c'est tout aussi important !

Privilégier les flacons-pompes ou tubes hermétiques et éviter les pots ouverts (risque de contamination microbienne)



Quand on comprend ce qui déclenche les démangeaisons, on peut agir :

- **Prévenir** : garder la peau bien hydratée, éviter la surchauffe, adapter son environnement
- **Apaiser** : agir dès les premiers picotements (pas seulement quand il est trop tard)
- **Dévier** : remplacer le grattage automatique par un geste doux, un réflexe de remplacement



Spécial nuit : le moment où le grattage s'emballe

La nuit, on ne contrôle plus ses gestes, et la peau, plus chaude, démange davantage. Voici quelques astuces spécifiques :

- 1 **Dormez dans une pièce fraîche (18-19 °C)**
- 2 **Privilégiez des textiles doux (coton, lin lavé, tencel)**
- 3 **Lessive sans parfum obligatoire, sans adoucissant**
- 4 **Rituel du soir apaisant : douche tiède, massage doux, respiration lente**

Vos outils & astuces anti-grattage :

- **Coupez et limez vos ongles** pour éviter les lésions involontaires
- **Portez des gants en coton** la nuit (surtout pour les enfants)
- **Gardez un soin apaisant** à portée de main (gel-crème à l'aloé vera, compresse froide, pierre lisse froide)
- **Apprenez le geste de pression** : placez la paume ou une pierre plate et froide sur la zone qui gratte, sans mouvement
- **Respirez** : 30 secondes de respiration lente peuvent suffire à détourner le geste
- **Créez un petit rituel** : appliquez votre soin avec attention, et nommez vos sensations (ça pique ? ça chauffe ? ça se calme ?)



Le mot de la dermato

La définition des mots est importante pour bien se comprendre :

- **Crise, poussée, inflammation et eczéma** sont synonymes
- La définition de l'inflammation repose sur 3 critères : **c'est rouge, ça gratte, c'est rugueux**
- La définition du **début de la crise** : c'est dès que ça gratte, dès que ça rougit, dès que c'est rugueux
- Le début de la crise, c'est **l'image du mégot de cigarette qui fume** dans la panière à papier
- La **localisation de la crise** c'est là où c'est rouge + là où ça gratte + là où c'est rugueux

Savoir reconnaître le début de la crise et la surface atteinte est un gage d'efficacité du traitement.

V - Pour aller plus loin

Quelques pas de plus pour stabiliser votre peau

Vous avez posé les bases d'une routine efficace pour votre peau. Mais certaines poussées peuvent aussi venir d'ailleurs, notamment de l'intestin.

Cette dernière partie vous ouvre d'autres pistes de réflexion, pour agir au-delà des soins externes et renforcer votre équilibre sur le long terme.

5.1 L'intestin : un acteur invisible mais central

Le déséquilibre du microbiote intestinal peut stimuler le système immunitaire intestinal, responsable de la production de molécules pro-inflammatoires. Cette dysbiose peut s'accompagner d'une perméabilité intestinale excessive ... on a donc trois facteurs qui peuvent s'associer : la dysbiose, le système immunitaire, la perméabilité de la paroi intestinale. La dysbiose est induite par l'alimentation, le stress, les antibiotiques. Cet état altéré peut être responsable de poussées d'eczéma.

Les aliments qui apaisent :

- **Oméga-3** (anti-inflammatoires puissants) : sardines, maquereaux, lin, chia, huile de colza
- **Fruits & légumes colorés** : riches en antioxydants protecteurs (carottes, brocolis, patates douces, fruits rouges...)
- **Aliments fermentés** : yaourt nature, kéfir, choucroute crue, miso → soutiennent le microbiote intestinal
- **Épices douces** : curcuma, gingembre → modulent l'inflammation

Les aliments à limiter :

- **Produits ultra-transformés** : plats industriels, biscuits, charcuterie
- **Sucres rapides** : sodas, jus sucrés, viennoiseries
- **Graisses oxydées ou saturées** : fritures, margarines industrielles
- **Additifs irritants** : certains conservateurs ou colorants favorisent la porosité intestinale chez les personnes sensibles

Nourrir la peau... depuis l'intérieur

- Stabiliser l'intestin, c'est souvent réduire l'intensité ou la fréquence des poussées.
- Une alimentation anti-inflammatoire améliore la tolérance cutanée et la récupération.
- En soutenant votre microbiote, vous soutenez aussi votre barrière cutanée.



5.2 Et plus globalement



Boire suffisamment : hydrater de l'intérieur

La peau atopique perd facilement son eau. Boire plus sert à compenser l'évaporation excessive de l'eau, mettre un émoullient permet de ne pas avoir besoin de boire plus.

Votre objectif : entre 1,5 et 2 litres par jour, selon votre âge, votre activité physique et la température ambiante.

- Alternez eau plate, infusions sans sucre et eau minérale riche en magnésium (surtout en cas de stress)
- Évitez les sodas, jus sucrés et boissons alcoolisées, qui assèchent l'organisme et peuvent entretenir l'inflammation
- Gardez une bouteille ou un verre visible à portée de main pour y penser plus facilement



Mieux gérer le stress : la peau vous parle aussi d'émotions

Le stress est un déclencheur bien connu des poussées d'eczéma. **Il agit sur le système immunitaire, perturbe le sommeil et aggrave l'inflammation cutanée.**

- Testez la cohérence cardiaque (5 minutes, 3 fois par jour : inspirez 5s, expirez 5s)
- Choisissez une activité régulière : yoga doux, balade en nature, respiration guidée avec les bons gestes pour limiter la transpiration et donc les démangeaisons. Optez pour une tenue respirante et absorbante, une eau florale à vaporiser sur la transpiration et une serviette pour tamponner si besoin sans oublier de boire pour ne pas vous déshydrater.
- Osez parler : l'eczéma n'est pas qu'une affaire de peau. C'est aussi une expérience émotionnelle. Se faire accompagner n'est jamais un aveu de faiblesse.

Astuce simple : appliquez votre crème en écoutant une musique douce ou une méditation guidée.



Éviter les irritations : adopter les vêtements doux et respirants

Évitez le contact direct avec les tissus irritants comme le polyester ou l'élasthane. **Optez pour des tissus doux et respirants** comme le coton doux, le Tencel ou la soie. La seule laine supportable sur la peau atopique est la laine mérinos. Durant l'hiver, adoptez des t-shirts en coton à manches longues sous vos pulls ou des textiles spécialisés pour les peaux en souffrance.



Bien dormir : la peau se régénère la nuit

Le sommeil est une phase de réparation essentielle. Pourtant, les démangeaisons nocturnes perturbent souvent les nuits des personnes atopiques. Pour favoriser un sommeil réparateur :

- Aménagez un environnement propice au repos :
- Conservez une température de chambre de 18-19 °C
- Aérez la chambre tous les jours pour limiter les acariens
- Privilégiez des draps doux (coton bio, lin lavé, tencel) et des lessives sans parfum
- Mettez en place votre rituel apaisant du soir : douche tiède, lumière tamisée, sérum-huile en massage



Vous faire plaisir aussi !

Ce n'est pas parce que vous avez une peau atopique que vous n'avez pas droit à la skincare plaisir ! **Il existe aujourd'hui des soins adaptés à votre peau :** huile à lèvres, masque gommage sans grain, maquillage adapté, huile démaquillante pour des gestuelles douces ... **l'important est de vous faire du bien !**

VI- Et si l'eczéma se déclenche ?

Quelques astuces pour éteindre le feu

Malgré toute votre attention, une poussée peut survenir. Un soir, ça gratte un peu. Le lendemain, la rougeur s'installe. Et sans prévenir, l'eczéma fait surface. L'objectif est de ne pas paniquer, mais d'agir vite.

1- Revenir à l'essentiel : simplicité, douceur, régularité

- Stoppez les produits de beauté non essentiels
- Utilisez un soin lavant adapté, sans savon ni conservateurs irritants
- Appliquez votre émollient jusqu'à 3 ou 4 fois par jour, uniquement sur les zones non suintantes
- Ne mettez pas d'huile végétale pure sur une peau inflammée : cela peut empirer l'irritation
- Appliquez des compresses froides pour soulager les zones en feu ou douloureuses

2- Faites l'enquête : que s'est-il passé ?

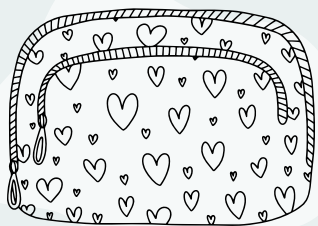
L'eczéma n'arrive jamais sans raison. Essayez de repérer ce qui a pu déclencher cette poussée :

- Nouveau produit (lessive, cosmétique)
- Période de stress
- Alimentation plus sucrée ou plus inflammatoire
- Contact avec un vêtement irritant
- Déménagement
- Nouveau travail, changement d'école...
- Changement de température ou sécheresse de l'air

Notez tout dans un petit carnet ou une note sur votre téléphone. Ce suivi vous aidera à mieux comprendre votre peau, et à éviter les rechutes.

3- Votre trousse "urgence poussée"

Anticipez. Préparez une petite trousse prête à l'emploi pour agir dès les premiers signes :



- Un bon émollient
- Une crème corticoïde prescrite (et en bon état)
- Des compresses stériles
- Un gel froid ou un soin apaisant
- Une liste imprimée de vos déclencheurs connus

À garder dans la salle de bain ou dans votre sac si vous êtes souvent en déplacement. Pour les enfants à la peau atopique, une trousse d'urgence à la crèche ou à l'école est toujours une bonne idée.

4- Suivre l'évolution avec le PO-SCORAD

Le PO-SCORAD (Patient-Oriented Scoring Atopic Dermatitis) est un **outil validé scientifiquement pour évaluer soi-même l'intensité de son eczéma**. Il vous aide à :

- Suivre l'évolution de vos symptômes (rougeur, démangeaisons, sécheresse...)
- Partager des données fiables avec votre médecin
- Savoir quand consulter ou ajuster les soins

Téléchargeable gratuitement en ligne, il est souvent recommandé par les dermatologues et les pharmaciens. Demandez le à votre professionnel de santé !

The screenshot shows the PO-SCORAD interface, which is divided into three main sections: A, B, and C. Section A, 'Surface atteinte', includes age selection buttons for 'de 2 ans' and '+ de 2 ans', and a diagram of a human body with markers for indicating affected areas. Section B, 'Intensité des symptômes', features six visual scales for 'Sécheresse', 'Rougeur', 'Gonflement', 'Suintement / croûtes', 'Lésions de grattage', and 'Épaississement'. Section C, 'Symptômes subjectifs', includes visual scales for 'Démangeaisons & troubles du sommeil' and 'Troubles du sommeil très importants'. The interface also includes navigation buttons like 'Envoyer', 'Démarrer', 'Aide', and 'Contact', and a bottom bar with logos for EITAD and PO-SCORAD, along with icons for a calculator, a document, and a graph.



Le mot de la dermato

Pour pallier tout de suite à une nouvelle crise, **vous avez besoin d'avoir du stock chez vous** : toujours 2 à 3 tubes de cortisone d'avance dans votre placard et aussi dans votre trousse urgence qui reste avec vous en week-end, en vacances.

Plus tôt, vous traiterez la crise, plus vite elle s'éteindra et moins vous souffrirez. Vous êtes les héroïnes, héros de votre propre histoire. La mission, si vous l'acceptez, se tient en 4 étapes :

1. Trouvez le traitement qui vous rendra une peau normale (si si c'est possible),
2. Partagez auprès d'autres patients votre parcours,
3. **Sachez reconnaître et anticiper** quand c'est possible les facteurs déclenchant des crises,
4. Et projetez-vous dans une vie où l'eczéma n'est plus un boulet, mais une particularité à gérer de temps en temps. J'ai de l'eczéma, oui et alors ?

Le kit quotidien anti-eczéma



Geste	Quand ?	Pourquoi ?	A savoir
Douche tiède ($\leq 36^{\circ}\text{C}$)	1x/jour ou 1j/2	Respecter la barrière cutanée	Pas de savon, durée max 10 min
Séchage doux	Après la douche	Éviter les micro-lésions	Tamponner, jamais frotter
Émollient fluide	Matin et soir.	Hydratation profonde, prévention	Appliquer en ≤ 3 min sur peau humide
Crème riche / cold cream	Zones sèches	Protéger du froid et du dessèchement	À combiner avec un fluide si besoin
Cortisone	Zones lésionnelles	Éteindre le feu	Suivre les consignes du dermatologue
Éviction des produits irritants	Tous les jours	Préserver la barrière + microbiome	Lire l'INCI, éviter SLS, parfums, conservateurs
Pré/probiotiques en soin	Quotidiennement	Soutenir le microbiome cutané	Ferments lactiques, racine de Yacon
Gestion du stress et sommeil	En continu	Réduire les poussées, soutenir la peau	Cohérence cardiaque, rituel apaisant
Journal alimentaire	2 à 3 semaines	Repérer les déclencheurs individuels	Notez repas + symptômes
Anticipation du grattage	Dès les premiers signes	Casser le cercle démangeaison-grattage	Compresse froide, stick apaisant, gestes alternatifs

Quiz final – Est-ce que vous avez tout retenu ?

1. Une peau atopique, c'est :

- A. Une peau sèche qui a besoin de plus de crème
- B. Une peau dont la barrière est altérée, perméable et sujette aux inflammations
- C. Une peau allergique à tout

2. Le savon surgras est-il adapté à la peau atopique ?

- A. Oui, car il est « surgras », donc hydratant
- B. Non, car le savon, même surgras, reste alcalin et fragilise la peau
- C. Oui, mais seulement en hiver

3. L'émollient s'applique :

- A. Uniquement pendant les crises
- B. Une fois par semaine pour prévenir les poussées
- C. Deux fois par jour, toute l'année, même quand tout va bien

4. Pourquoi faut-il se méfier de certains produits « naturels » ?

- A. Parce qu'ils sont moins efficaces
- B. Parce qu'ils contiennent parfois des allergènes comme les huiles essentielles
- C. Parce que la peau atopique préfère le chimique

5. Quelle routine est la plus adaptée après la douche ?

- A. Douche chaude + savon + séchage au gant
- B. Douche tiède + soin lavant doux + séchage par tamponnement + émollient
- C. Bain moussant + huile essentielle + parfum

6. Comment peut-on soutenir le microbiome cutané ?

- A. En appliquant du vinaigre blanc
- B. En évitant les conservateurs agressifs et en utilisant des soins avec prébiotiques/probiotiques
- C. En se lavant plus souvent pour « nettoyer » les bactéries

7. En cas de démangeaison intense :

- A. Gratter jusqu'à ce que ça passe
- B. Se distraire avec une série
- C. Appliquer une compresse froide, votre cortisone et un soin apaisant, pratiquer la pression douce

✅ Réponses :

1B, 2B, 3C, 4B, 5B, 6B, 7C

Score :

- **6 à 7 bonnes réponses** → Bravo ! Vous êtes prêt(e) à devenir expert(e) de votre peau.
- **4 à 5 bonnes réponses** → Très bien, une petite relecture ne ferait pas de mal.
- **0 à 3 bonnes réponses** → Revenez à la page 1, votre peau vous remerciera 😊



RÉJENCE

LA PEAU RENFORCÉE

