ECZÉMA MAGAZINE

MAGAZINE DE L'ECZÉMA ET DE LA DERMATITE ATOPIQUE

N°14

Eczéma et sport, comment concilier les deux ?

En partenariat avec :

IRBMS

ZOOM SUR
Savon saponifié à froid et peau atopique

DOSSIER SANTÉ
L'eczéma à domicile

AVIS D'EXPERT
Mon dermatologue, qui est-il ?

VIE PRATIQUE
Dermatite atopique et grossesse

Association Française de l'Eczéma

4ème Trimestre 2019 - 3,50 €

STATION THERMALE

Avène

le don d'apaiser

Se réconcilier avec sa peau, lui offrir un nouveau départ.

Dans un cadre de vie et un espace de temps préservés, la Station thermale d'Avène offre de vivre l'expérience d'une Eau puissante et unique aux propriétés apaisantes et anti-irritantes scientifiquement prouvées.

Dédiée à la dermatologie, la cure thermale à Avène permet à chacun, adulte ou jeune enfant, souffrant de dermatite atopique, eczéma, psoriasis, séquelles de brûlures, effets cutanés post-cancer ou autres affections de bénéficier d'un programme de soins personnalisé sous surveillance médicale.

Des ateliers et conférences, animés par une équipe experte et attentive, donnent à tous les clés pour soulager le quotidien.

Les bénéfices prouvés dès 3 semaines et parfois jusqu'à 6 mois après la cure transforment profondément le rapport à soi et aux autres.

Apaisées, les peaux les plus sensibles et réactives peuvent enfin envisager leur avenir avec confiance et sérénité.

UNE EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT

- Amélioration de l'état cutané démontrée sur + de 10 000 curistes[1]
- Amélioration significative de la Qualité de vie (sommeil, grattage...)[2]

www.avenecenter.com | Tél : +33 (0) 4 67 23 41 87 | 34260 AVENE-LES-BAINS - FRANCE

1. Eur Acad Dermatol Venereol 2011 Feb; 25 supp 1/30-4. 2. C Taïeb, V Sibaud, C Merial-Kieny. Impact of Avène hydrotherapy on the quality of life of atopic and psoriatic patients, JEADV 2011,25(suppl.1):24-29

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

RCS Nanterre SIREN 403 269 483. Photos : Jessica David, Yoan Chevojon.

ÉDITO

Florent Torchet,
Président de l'Association Française de l'Eczéma
Docteur Patrick Bacquaert,
Président de l'IRBMS

Chers lecteurs,

Quel plaisir de vous retrouver en cette fin d'année, dans ce numéro spécial sport de notre Eczéma Magazine. Comme vous le savez le sport pour les personnes souffrant d'eczéma rime avec transpiration et démangeaisons. Ce tout nouveau numéro est le fruit d'une collaboration de plusieurs mois, de malades, de professionnels de santé et de nos partenaires. Il vous apportera des conseils pour reprendre doucement une activité sportive, malgré vos plaques d'eczéma.

Nous sommes très heureux et très fiers d'avoir pu réaliser ce numéro complet avec les médecins de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé (IRBMS). Ce numéro permettra de sensibiliser les 400 professionnels de santé présents au congrès de Médecine du sport et de l'activité physique, à nos difficultés insoupçonnées, liées à notre maladie de peau.

Pourquoi, est-il si important de faire du sport ? par le Docteur Patrick Bacquaert, président de l'IRBMS.

« L'activité physique et/ou le sport sollicite les capacités adaptatives et énergétiques de l'organisme en ayant comme corolaire un effet favorable sur la diminution du nombre de maladies chroniques, sur le vieillissement physique et neurosensoriel et sur la survenue de certains cancers et en apportant un bien être global dans la vie quotidienne.
Ainsi même si les effets bénéfiques sur la santé de la pratique d'une activité physique et/ou d'un sport ne sont plus a démontrer, on peut légitimement se poser la question sur les répercutions, en lien avec les conséquences adaptatives de l'effort que sont l'augmentation de la température corporelle, la vasodilatation et la sudation, pour une personne porteuse d'une atteinte cutanée comme un eczéma.
Or il semble qu'avec quelques précautions d'usages simples et personnalisées que les bienfaits généraux sur l'organisme dès l'enfance restent une évidence permettant ainsi de promouvoir selon les recommandations habituelles et largement argumentée par l'IRBMS Hauts de France la pratique d'une activité physique et/ou sportive sécurisée, adaptée, quantifiée et pérenne. »

Nous espérons que ce nouveau Eczéma Magazine, vous redonnera confiance pour reprendre une activité sportive.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

*IRBMS : www.irbms.com

ASSOCIATION FRANÇAISE DE L'ECZÉMA
15, rue du Val, 35600 REDON - contact@associationeczema.fr - www.associationeczema.fr

SOMMAIRE

Association Française de l'Eczéma

Eczéma Magazine - Bulletin trimestriel - Directeur de publication : Florent TORCHET - Responsable de la rédaction : Stéphanie MERHAND - Conseiller médical : Florence LEANDRO, Docteur en pharmacie - Conception et réalisation : Les M Studio - Relations presse Association Française de l'Eczéma : Sonia KHATCHADOURIAN (soniak@skrelationspresse.com) - Illustrations : Miia. Crédits photos : Shutterstock et Istockphoto - Imprimeur : Cloître à Saint Thonan. Date de parution : 31 octobre 2019. Dépôt légal : octobre 2019, N° ISSN : 2497-4315 - Prix 3.50 euros.

Tous les textes qui composent ce magazine sont la propriété exclusive de l'Association Française de l'Eczéma qui s'en réserve le droit de reproduction. Les annonceurs sont responsables de leurs textes et ne peuvent en aucun cas engager la responsabilité de l'Association Française de l'Eczéma.

VIE DE L'ASSOCIATION

L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE L'ECZÉMA A SOUTENU DEUX CAMPAGNES !

SUR LE WEB

L'Association Française de l'Eczéma, l'Association Asthme & Allergies et l'Association Française pour la Prévention des Allergies, étaient partenaires de la **Journée Européenne de sensibilisation à l'Eczéma Atopique**, organisée par la Fédération Européenne des Associations de Patients souffrant d'Allergies et de Maladies des Voies Respiratoires (EFA) le 14 septembre.

Informer les patients européens, mobiliser les efforts en faveur d'une meilleure connaissance et prise en charge de l'Eczéma Atopique, tels sont les objectifs de la campagne de communication, qui fût lancée le 14 septembre sur les réseaux sociaux, à l'occasion de la Journée européenne de sensibilisation à L'Eczéma Atopique, organisée par l'EFA.

En parallèle de la campagne de communication (Facebook, Twitter…) structurée autour de deux visuels et du hashtag #AtopicEczemaDay, était inaugurée le 14 septembre une exposition de photos en ligne « Atopical Lives ». Avec leur personnalité et leur sensibilité, tous les patients européens seront invités à témoigner « en image » de leur vécu au quotidien avec la maladie. L'exposition photo en ligne sera disponible via le lien : www.efanet.org/campaigns/atopical

DANS LES PHARMACIES

Pour la seconde année consécutive, le réseau de pharmacies Aprium se mobilise contre la dermatite atopique. En lien avec le laboratoire Bioderma et l'Association Française de l'Eczéma, **Aprium a lancé au mois de novembre dernier, la campagne « La dermatite Atopique, ensemble pour vous soutenir »** avec un focus sur la dermatite atopique chez l'enfant.

En quoi consiste cette campagne ?

En amont de la campagne, deux soirées (les 28 octobre et 7 novembre derniers à Paris) ont réuni environ 120 pharmaciens et préparateurs du réseau Aprium Pharmacie autour de différents ateliers afin d'échanger avec une dermatologue et le laboratoire Bioderma.
C'est plus de 300 pharmacies dans la France entière qui se sont mobilisées pour améliorer votre prise en charge au quotidien au travers de différents outils co-construits avec Aprium, le laboratoire Bioderma et l'AFE.

Tous ces outils ont été mis à disposition dans les différents points de ventes du réseau Aprium Pharmacie :

- *Des brochures conseils « Comment prendre en charge la dermatite atopique de votre enfant ? ». Cette brochure délivre les bons réflexes à adopter dans le cas d'une dermatite atopique et met à disposition un calendrier ludique pour faciliter l'observance de l'enfant*
- *Un « Zoom sur la dermatite atopique » disponible en pages intérieures et relayé en couverture dans le magazine Aprium distribué gratuitement en 42 000 exemplaires*
- *Un arbre décisionnel permettant aux pharmaciens d'évaluer une présomption de dermatite atopique chez l'enfant*
- *Des échantillons produits distribués en pharmacie*
- *De la visibilité en vitrine avec des offres trade relayées dans les points de vente Aprium*
- *Une campagne de communication digitale relayée sur le blog et le compte Instagram d'Aprium*

14 Septembre 2019 : Initiation au Yoga

Pour fêter la rentrée, l'Association Française de l'Eczéma a proposé à ses adhérents, une initiation au Yoga, au Bois de Vincennes à Paris, avec la participation de Marjolaine Héring, Art thérapeuthe et membre de l'Association Française de l'Eczéma.

Quels sont les bienfaits du Yoga pour l'eczéma ?

Une pratique régulière du Yoga apporte de nombreux bienfaits aussi bien physiques que psychiques. Le fait d'effectuer les mouvements en pleine conscience, en se concentrant sur sa respiration et sur les sensations corporelles apporte une très grande détente physique et mentale.

La plupart des postures entraînent un étirement profond des muscles et des fascias*. Permettant donc de dénouer des tensions et les blocages accumulés dans tout le corps.
Beaucoup de postures (notamment la posture du cobra, les postures de torsion ou les postures inversées comme la chandelle et la charrue, montrées dans les vidéos) vont permettre un massage des organes internes (foie, reins, intestins, estomac) et stimuler leurs actions d'élimination des toxines.

Par ailleurs, en agissant sur certaines glandes (thyroïde, surrénales, ovaires, hypophyse). Certains mouvements de Yoga ont une action sur le système endocrinien, en équilibrant la production des hormones. Ainsi la production de sérotonine, dopamine, endorphine, ocytocine (aussi appelées hormones du bien-être), est stimulée. Ces hormones ont une action anti-déprime, anti-stress. Elles permettent de lutter contre l'insomnie et l'anxiété.

Enfin, les postures inversées comme la chandelle permettent en plus d'agir profondément sur la circulation sanguine. Et donc de prévenir les varices ou problèmes de jambes lourdes. Elles ont aussi une action antirides grâce à l'augmentation de l'afflux sanguin au niveau du visage. Ce qui va permettre une excellente oxygénation des tissus. Le cerveau est également stimulé par cet afflux sanguin (amélioration de la mémoire, de la concentration).

La pratique régulière du Yoga lorsqu'on est atteint de dermatite atopique peut donc apaiser le stress et l'anxiété liés aux crises. Cela permet aussi de retrouver un sommeil réparateur, redonner de l'énergie. C'est un moyen de se reconnecter à son corps et aux sensations corporelles et de regagner de l'estime de soi. Il existe aussi certaines postures qui ouvrent la cage thoracique, comme le cobra, le poisson, le chat, présentées dans les vidéos. Elles ont également une action très intéressante pour les personnes qui souffrent d'asthme (souvent associé à l'eczéma chez les personnes atopiques). En effet, elles vont permettre d'augmenter la capacité pulmonaire.

Une séance de rattrapage en replay !

L'Association Française de l'Eczéma vous propose sur sa chaîne Youtube, 4 enchaînements de postures à reproduire facilement à la maison vous sont proposés par Marjolaine Hering.

Si vous n'avez jamais pratiqué le Yoga, essayez les postures proposées dans les vidéos à votre rythme, selon votre souplesse et votre forme du moment. Le plus important est de trouver du confort dans chaque posture, afin que le corps en garde un bon souvenir ! Une pratique douce et régulière est recommandée pour profiter des bienfaits du Yoga. En Hatha Yoga il est conseillé d'essayer de tenir les postures environ 3 minutes. Tout en portant son attention sur sa respiration. Donc, plutôt que de forcer son corps dans une posture pour laquelle il n'est pas prêt, essayez de trouver une position que vous pouvez tenir pendant 3 minutes en gardant votre calme. Vous sentirez peu à peu votre corps se détendre, lâcher les tensions, et la posture s'améliorer d'elle-même.

Une respiration « yogi » se fait par le nez, à l'inspiration comme à l'expiration. Si vous vous trouvez dans une position un peu difficile, essayez de vous détendre au maximum et de calmer votre respiration. Par exemple en comptant jusqu'à 4 ou 5 à l'inspiration puis en expirant sur 4 ou 5 temps également.
Et rappelez-vous que le Yoga n'est pas une compétition ! C'est une discipline de l'acceptation de soi et du moment présent. Cela doit avant tout procurer du bien-être.

--- Découvrez nos 4 vidéos dans notre playlist *détente* sur notre chaine **youtube associationeczema**. ---

15 Septembre 2019 : Traversée de Paris en aviron

Thierry, membre de l'association a pris le départ, auprès de ses coéquipiers du Cercle Nautique d'Annecy, pour faire la Traversée de Paris et des Hauts-de-seine en aviron. Une belle manière de parler de la maladie différemment. Thierry est à l'initiative du prochain Eczéma Camp dont nous vous parlerons dans le prochain Eczéma Magazine.

dooderm
le fil des peaux sensibles

Des démangeaisons vous empêchent de dormir ?

Retrouvez le sommeil grâce aux vêtements de nuit apaisants Dooderm

94% EFFICACITÉ APAISANTE*

SATISFAIT OU REMBOURSÉ

30 JOURS D'ESSAI GRATUIT

VÊTEMENTS À BASE DE FIL D'ARGENT ANTIBACTÉRIEN, CERTIFIÉ PAR UN LABORATOIRE DE CONTRÔLE

* Test satisfaction client réalisé par SAMPLEO sur 16 mamans déclarant avoir des enfants souffrant de peau à tendance atopique

L'ECZÉMA ET LE SPORT

Interview de Nicolas Boromé, parrain de l'association

Champion de France junior de saut de haies, Nicolas Boromé, 24 ans soutient l'Association Française de l'Eczéma. Dans un esprit sportif et combatif, il souhaite transmettre aux malades et à leur famille l'énergie et la volonté de se battre contre la maladie.

Pourquoi est-il si important de faire du sport régulièrement ?

Faire du sport permet d'être en bonne santé, de garder la forme et c'est un bon moyen pour évacuer le stress. Il est important de faire une activité sportive régulièrement pour prolonger les bénéfices de la dopamine. En effet, cette hormone du plaisir se réveille lorsque l'on fait du sport et elle permet de se sentir bien. Le sport doit absolument rester un plaisir.

Beaucoup de patients souffrant d'Eczéma arrêtent de faire une activité sportive à cause des démangeaisons causées par la transpiration. Est-ce qu'ils ont raison ?

Lorsque la peau est fragilisée par les plaques, il est tout à fait possible de choisir une activité moins intense et d'y revenir plus tard. Le sport peut permettre aux patients, au-delà de la fatigue mentale, de ressentir également une fatigue physique qui favorise le sommeil. Le sport permet aussi de lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression et cerise sur le gâteau de prévenir les maladies cardio-vasculaires. Le sport, c'est la vie... !

LE SPORT

“ Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. ”

Ce slogan ne vous est pas étranger. Pourtant derrière cette phrase, il existe de nombreux concepts à appréhender. Cet article n’a pas la prétention d’être exhaustif, ni de parler de l’ensemble des bienfaits de l’activité physique sur votre organisme et sur vos relations sociales. Les auteurs de cet article ont préféré se focaliser sur certains points de ce vaste sujet qu’est l’activité physique. **Romain LE BIHAN et Pierre GUILLET, tous les deux Masseurs-Kinésithérapeutes**, nous apportent quelques précisions de vocabulaire.

Ainsi, ils aborderont en détails les recommandations actuelles concernant l’activité physique. L’eczéma associé à la transpiration est problématique et peut limiter l’envie de pratiquer une telle activité. C’est pourquoi, nous expliquerons le phénomène de sudation avant d’évoquer quelques conseils pour limiter les désagréments. Enfin, nous discuterons d’un élément important pour limiter le risque de blessure lors de la reprise d’une activité physique.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, EXERCICE PHYSIQUE ET SPORT

Nous faisons parfois l'amalgame entre **l'activité physique, l'exercice physique** et **le sport.** Examinons les différences entre ces trois notions pour mieux comprendre les recommandations actuelles en lien avec l'activité physique.

• **L'activité physique** est définie comme « *tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une dépense énergétique* ». L'activité physique peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques et des loisirs [1].

• **L'exercice physique** constitue un sous-ensemble de l'activité physique : il s'agit d'une « *activité physique planifiée, structurée, répétitive dont l'objectif est l'amélioration ou le maintien d'une ou plusieurs composantes de la condition physique* » [1].

• **Le sport** constitue également un sous-ensemble de l'activité physique au cours duquel « *les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif est défini* » [1].

RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ L'ADULTE :

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Programme National Nutrition Santé (PNNS) français s'accordent sur les mêmes recommandations relatives à l'activité physique. Ces deux organismes veulent à la fois proposer des **objectifs atteignables par le plus grand nombre** de sujets sédentaires (c'est-à-dire « une population marchant moins de 30 minutes [...] par jour » [2]) et **prévenir l'apparition ou le ralentissement des affections liées à l'âge**.

Voici les recommandations destinées à une population sédentaire âgée de 18 à 64 ans. [2] Elles visent à améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux de votre organisme. De plus, elles réduiront considérablement le risque de développer certaines maladies.

1) Vous devriez pratiquer au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine une activité physique d'intensité modérée (ex : la marche à un pas soutenu) (cf. Figure 1).

2) L'activité physique devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 min consécutives.
Si vous répondez à ces deux critères, l'OMS ajoute les détails suivants pour retirer des bénéfices supplémentaires :

3) Doublez la durée de vos activités physiques d'intensité modérée (pour atteindre 300 minutes hebdomadaire). Autrement il est possible de pratiquer 150 minutes d'activité d'intensité élevée par semaine (ex : course à pied, marche en pente) (cf. Figure 1).

4) Vous pouvez au moins 2 fois par semaine rajouter des exercices de renforcement musculaire (ex : pompes, gainages, squats, etc.)

__A savoir :__ Ces recommandations reposent sur la relation « dose-réponse ». La dose correspond à un volume d'activité physique minimum entrainant une réponse ayant des répercussions physiologiques susceptibles d'avoir des conséquences bénéfiques sur l'état de santé de la personne [3] [4]

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TRANSPIRATION

La pratique d'une activité physique s'accompagne souvent d'un phénomène de transpiration et celle-ci peut être responsable de désagréments (picotement, brûlure, etc.). Nous allons étudier les mécanismes physiologiques de la sudation et fournir quelques conseils pour combiner au mieux l'activité physique et l'eczéma.

QU'EST CE QUE LA TERMORÉGULATION ?

HOMÉOSTASIE : maintien d'une température constante

Pour maintenir le bon fonctionnement de ses cellules, le corps humain doit maintenir une température centrale aux alentours de 37,8 °C. Pour mieux comprendre ce phénomène, il est important de dissocier l'intérieur de notre corps (qui correspond aux viscères profonds : foie, cerveau, cœur...) et notre peau. L'intérieur de notre corps peut être comparé à un noyau interne et notre peau à son enveloppe. Notre température centrale se doit d'être stable alors que notre température cutanée peut, quant à elle, fluctuer de manière importante. Ainsi la peau constitue une interface de régulation thermique propre à l'organisme.

Une température de 37,8°C est optimale pour toutes les réactions chimiques liées au bon fonctionnement de notre organisme. Par exemple, une élévation de la température de notre noyau interne risque de perturber le fonctionnement de notre système nerveux.

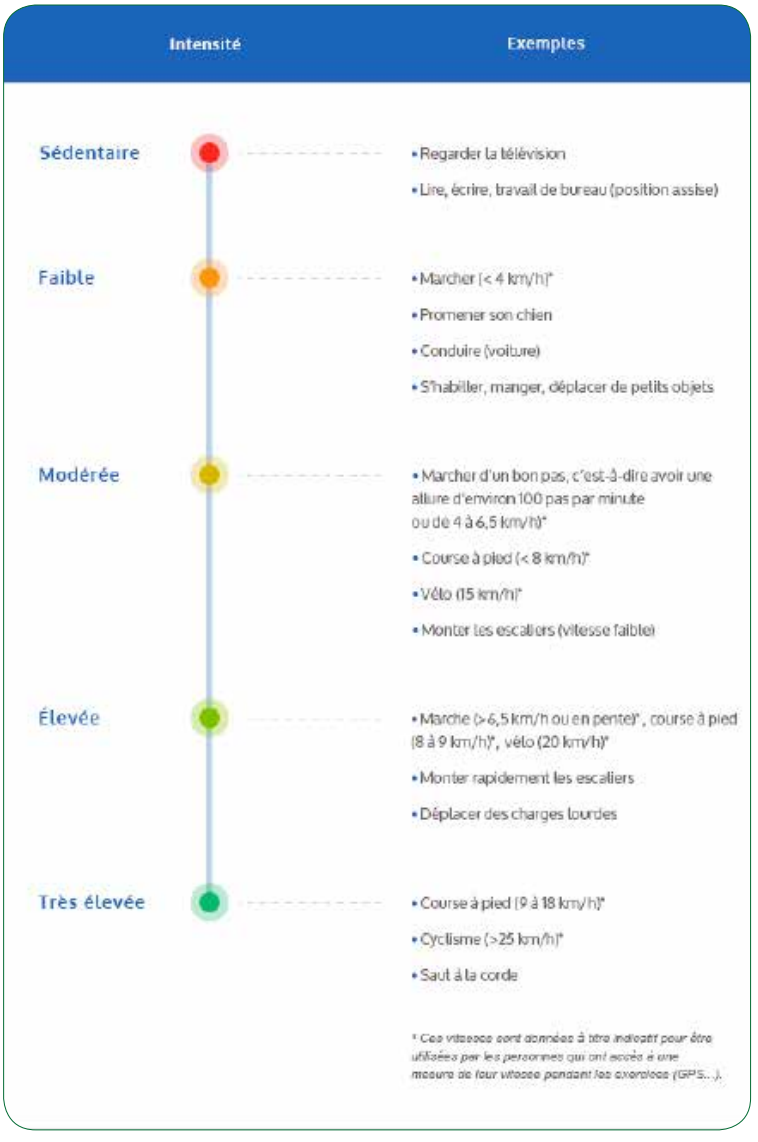

Figure 1 : www.mangerbouger.fr

C'est pourquoi notre corps fait tout son possible pour se maintenir autour de 37,8°C. Cette particularité inhérente à notre survie fait de nous des êtres homéothermes et cela est possible grâce à un mécanisme régulateur : la thermorégulation [5].

THERMOLYSE : dissiper un surplus de chaleur

En temps normal, la diminution de la température du corps humain peut s'effectuer de quatre manières : la **radiation** (chaleur émise sous forme d'un rayonnement imperceptible qui explique le fonctionnement d'une caméra infra-rouge), la **conduction** (échange de chaleur entre deux objets, qui explique pourquoi une chaise est chaude après s'y être assis), la **convection** (échange de chaleur entre un corps et l'air ambiant qui explique le fonctionnement de notre système cardio-vasculaire) et l'**évaporation** (moyen de refroidissement le plus efficace lors d'une activité physique qui se fait par l'intermédiaire de la respiration ou de la sudation). Pour notre part, ce sont les trois derniers mécanismes qui vont nous intéresser.

Lorsque nous pratiquons une activité physique, les contractions musculaires provoquent une augmentation de la température interne proportionnelle à l'intensité de l'exercice physique.

Evaporation : Notre corps dispose de ce premier moyen pour éliminer le surplus d'énergie. Les glandes sudoripares qui recouvrent notre peau vont sécréter de la sueur. Cette transpiration va couvrir notre peau, puis s'évaporer. Pour passer d'un état liquide à un état gazeux, la transpiration va puiser de l'énergie au contact de notre peau. Le corps peut ainsi se refroidir.

Conduction et convection : Notre corps dispose aussi d'un second moyen pour éliminer cet excédent de chaleur. Le point de départ de ce processus se fait à partir des récepteurs sensoriels qui se trouvent dans notre corps. Ces récepteurs vont détecter une augmentation de la température interne. Un message est alors envoyé en direction de l'hypothalamus (petite région située dans le cerveau). Nous devons la stabilité de notre température corporelle à notre système nerveux. Ce dernier prend note de l'augmentation de température et va envoyer des messages à nos capillaires sanguins. Le diamètre de ces capillaires sanguins va alors s'accroître, ce qui va permettre d'apporter davantage de sang en périphérie et ainsi augmenter la surface d'échange de chaleur entre notre peau et l'air ambiant. Le sang permet donc un transfert de chaleur entre l'intérieur du corps et sa surface (c'est pourquoi nous avons tendance à devenir rouge pendant la réalisation d'une activité physique). Le sang va se refroidir au contact de l'air ambiant, nous allons donc abaisser notre température interne.

[1] : ANSES 2016 – « Actualisation des repères du Programme National Nutrition Santé (PNNS) - révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité ». 2016
[2] ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS), FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE DU SPORT (FIMS). Committee on Physical Activity for Health. Exercise for Health. Bulletin of the World Health Organisation 1995, 73: 135-136
[3] HASKELLWL. General dose response issues concerning physical activity and health.In: Health enhancing physical activity. OJAP, BORMSJ (eds). Meyer & Meyer,Oxford, 2004 : 149-168
[4] ROSEG. Sick individuals and sick populations. Int J Epidemiol 1985, 14: 32-38
[5] Sherwood L. Physiologie humaine. De Boeck Superieur; 2015. 712 p.

COMMENT IMPACTER CES MÉCANISMES ?

Pour diminuer le phénomène de transpiration, il va falloir lutter contre l'augmentation de notre température interne. Pour ce faire, il est conseillé de :

- Porter des **vêtements amples**, de **couleurs claires**, qui réfléchissent l'énergie radiante du soleil et réduisent le gain de chaleur. Nous avons moins chaud habillé que dénudé car la peau nue absorbe l'énergie radiante du soleil.

- Pratiquer une activité physique aux **heures les moins chaudes**. Eviter les environnements **chauds** et **humides**. Planifier son entrainement en fonction de la température extérieure.

- **Rechercher un environnement frais avec un courant d'air ou du vent** afin d'augmenter la convection (perte de chaleur par contact de l'air).

- L'utilisation de **bandeaux de transpiration** peut aussi être intéressante pour limiter l'arrivée de sueur dans les yeux si cela vous dérange.

- **Tamponner** la sueur au lieu de l'essuyer évitera le risque d'irritation.

- Penser à bien se **réhydrater** après l'effort. Si ce dernier dure plus d'une heure, il est intéressant de s'hydrater pendant l'effort et d'ajouter quelques pincées de sel à votre boisson. Cela permet de compenser la perte de sels minéraux liée à la sueur [6] [7].

Directement après l'effort, une douche tiède permet de diminuer la température corporelle. Cela permet de limiter le phénomène de sudation post-effort, de réduire les démangeaisons et d'éliminer les irritants (sueur, sel, herbe, chlore, etc.). Toutefois la douche peut assécher la peau. C'est pourquoi il peut être préférable d'utiliser un substitut de savon, se sécher en tapotant puis appliquer des émollients (substance qui relâche et adoucie la peau).

Cette liste ne se veut en aucun cas exhaustive.

Les stratégies vis-à-vis des phénomènes de sudation sont personnelles. La bonne solution est celle qui vous convient. Si vous vous sentez mieux lorsque vous épongez la sueur, faites-le. Dans le cas contraire ne l'épongez pas. Il n'y a pas de règle universelle. Il s'agit plutôt d'expérimenter les conseils exposés puis au cas par cas de se les approprier pour pouvoir effectuer son activité physique sans encombre.

[6] Sawka MN, Montain SJ, Latzka WA. Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 1 avr 2001;128(4):679-90
[7] Wendt D, van Loon LJC, Marken Lichtenbelt WD. Thermoregulation during Exercise in the Heat. Sports Med. 1 août 2007;37(8):669-82

CONSEILS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Un des éléments clés à prendre en compte lorsque nous souhaitons reprendre une activité physique ou augmenter son entrainement (que ce soit en intensité, en volume et/ou en fréquence), le tout en évitant le risque de blessures. Cet article ne remplace pas un avis médical personnalisé. En cas de douleurs et/ou de blessures, consultez votre médecin et/ou votre masseur-kinésithérapeute.

COMMENT CHOISIR UNE NOUVELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Si vous commencez une nouvelle activité physique et que vous souhaitez que celle-ci se pérennise dans le temps, il faut absolument que celle-ci-vous plaise, quelles que soient les raisons (goût de l'effort, socialisation, simplicité ou au contraire technicité de cette dernière, etc.) Toutes les activités physiques vous permettront de développer des capacités selon votre âge et votre état de forme.

Certaines activités physiques telles que la pétanque, le mölkky ou le palet breton favorisent la précision du geste, l'entretien articulaire et le maintien d'un bon tonus musculaire, sans oublier la dominante sociale. De ce fait, ces activités physiques permettent la prévention des chutes chez les séniors. Le jardinage est également une activité physique qui permet d'entretenir toutes les articulations (les doigts, la colonne vertébrale, les chevilles, etc.), tout en participant à votre équilibre alimentaire.

La course à pied, la marche à pas soutenus, la natation, le football, etc. Bref ! Toutes ces activités physiques sont parfaites pour renforcer son système musculo-squelettique, la conscience de son corps, la confiance en soi et l'apprentissage de la persévérance.

Vous avez trouvé l'activité physique qui vous convient ? Félicitations !

COMMENT GÉRER SON ENTRAINEMENT OU VARIER SES ACTIVITÉS PHYSIQUES SANS SE BLESSER ?

Dans un programme d'entrainement l'un des éléments clés est « **la quantification du stress mécanique** » (cf. Figure 2). Derrière ces mots, le concept est relativement simple : le corps s'adapte. Il s'adapte dans la mesure où le stress généré par l'activité physique n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation. Cette notion est très importante. La cause des blessures réside souvent dans un stress mécanique trop important. La capacité à tolérer le stress peut fluctuer d'un individu à l'autre. Cette gestion est donc très personnelle. La douleur est un signal qui signifie que l'effort imposé à l'organisme est trop important par rapport à ses capacités d'adaptation. Il faut ainsi adapter le seuil de tolérance à l'effort pour faire reculer le seuil douloureux. Les maîtres mots sont ici **adaptation** et **progressivité**.

Lorsqu'une personne reste sédentaire trop longtemps, sa capacité à subir du stress mécanique va diminuer. Elle se déshabitue à l'effort. Si cette personne s'impose une activité physique trop intense, elle dépasse sa capacité maximale et fragilise ses tissus (musculaires, ligamentaires, osseux, tendineux, cartilagineux, etc.) C'est à ce moment que le signal douloureux intervient. Lors d'une activité physique, il faut mettre un stress minimal pour stimuler nos tissus sans aller au-delà de leurs capacités d'adaptations. Avec un entraînement adapté et progressif, nous pouvons augmenter la fréquence, le volume ou encore l'intensité de l'activité physique.

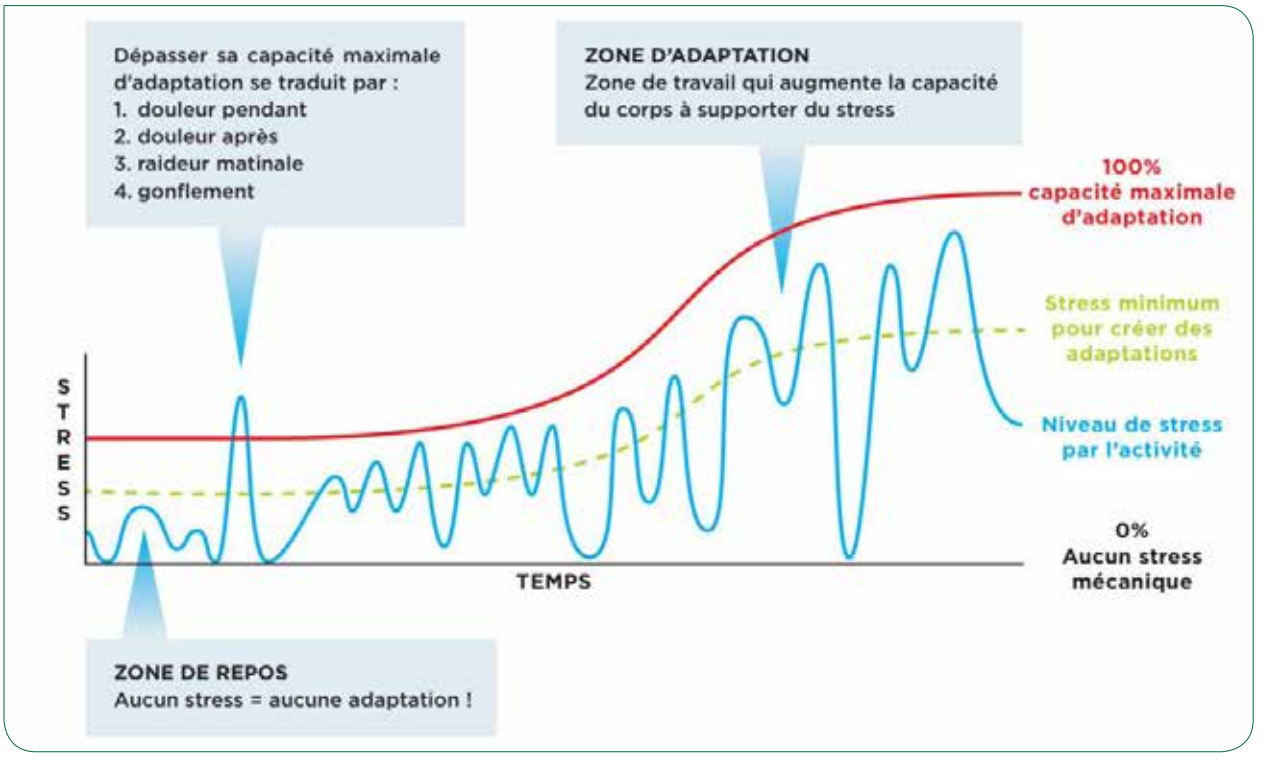

Figure 2 : https://lacliniqueducoureur.com/quantification-du-stress-mecanique/

Cependant il est important de garder à l'esprit que toutes les activités physiques n'occasionnent pas le même stress mécanique sur notre système musculo-squelettique. La notion de sports « portés » (natation, cyclisme, etc.) versus sports « à impacts » (course à pied, football, etc.) est importante à prendre en compte. Un très bon nageur qui se met à courir doit y aller très progressivement car ses membres inférieurs ne sont pas habitués à recevoir des impacts réguliers.

Pour aller plus loin, un coureur qui se met par exemple au badminton doit aussi aller progressivement (et inversement) car l'un n'est pas habitué à changer d'appuis, accélérer, freiner et l'autre ne contraint jamais ses articulations à recevoir de manière répétée des impacts avec la même intensité.

Nous avons synthétisé un concept de physiologie humaine. Si vous voulez d'avantage d'explications sur ce concept, nous vous conseillons de vous renseigner auprès de la « Clinique du coureur ». (https://lacliniqueducoureur.com)

CONCLUSION :

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. »

Certes ! L'activité physique permet d'améliorer vos capacités cardio-respiratoires, musculo-squelettiques et permet de réduire le risque de développer certaines maladies.

L'association entre l'eczéma et la transpiration peut être problématique. Néanmoins, la sudation ne doit pas être un frein à la pratique d'une activité physique, en effet il existe des stratégies vis-à-vis de ce phénomène. Quelle que soit l'activité physique, celle-ci doit vous plaire et doit être réalisée de manière progressive et adaptée à votre état de forme.

DERMATITE ATOPIQUE

Ma peau me laisse enfin libre de dormir.

#ENFINLIBRE

Paul, 26 ans

Après avoir considéré pendant des années
sa peau comme une prison, Paul peut enfin s'en libérer.
Des traitements existent, parlez-en à votre dermatologue.
Rendez-vous sur **dermatite-atopique.fr** pour plus d'informations.

Association Française de l'Eczéma

SANOFI GENZYME

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

7000024387 – 03/2019.

Sport et eczéma

Quel est le lien entre sport et démangeaisons ?

Nous avons posé la question au **Pr Laurent Misery, Chef du service de dermatologie du CHU de Brest**, Responsable du Centre Expert sur le Prurit.

Comme tous les patients atteints de dermatoses chroniques, ceux qui ont une dermatite atopique font moins de sports que les non-malades.
Les raisons principales sont la crainte de la stigmatisation ou la stigmatisation réelle d'une part, et le côté envahissant de la maladie d'autre part. En effet, les sports étant souvent pratiqués en public, les patients ont peur d'avoir des remarques ou simplement des regards négatifs sur leur peau et hélas cela peut effectivement arriver. D'autre part, avoir une dermatose chronique suppose des traitements contraignants et induit une fatigue qui peut conduire à réduire les activités de loisirs, dont le sport.

Un aspect plus spécifique est celui des démangeaisons (du prurit). En effet, la chaleur créée par l'activité sportive, le frottement avec les vêtements à cause des mouvements et même peut-être un effet direct de la sudation vont induire un prurit ou aggraver un prurit déjà présent.

Chez certains patients, les activités de plein air à des périodes où les pollens sont très présents peuvent aussi déclencher des poussées d'eczéma.

Pourtant, le sport peut être très bénéfique pour lutter contre l'eczéma et contre le prurit. En effet, avoir une activité peut permettre d'oublier le prurit pendant qu'on la pratique. A plus long terme, les effets du sport sont favorables sur la régulation de l'immunité. Sur le plan psychique, ils sont très favorables, en permettant d'être plus détendu et plus épanoui sur le plan personnel, ce qui est très bon pour diminuer l'intensité de l'eczéma d'une manière générale, et du prurit en particulier.

Il faut donc trouver un ou plusieurs sports pour se faire plaisir. C'est important à tous pints de vue !

Pour en savoir plus : *Votre peau a des choses à vous dire*, Larousse, 2019. Laurent Misery. Préface de Marina Carrère d'Encausse

QUAND LE SPORT DEVIENT UNE SOUFFRANCE

MARIE

« J'ai 30 ans. 30 ans d'eczéma. Faire du sport = transpirer = des heures de grattage et brûlures... Quelque soit le sport, la transpiration est me brûle au niveau des plaques aux plis des coudes et dans le cou surtout. Ça démange énormément. Par périodes la transpiration me donnait un urticaire généralisé vraiment important. J'ai été obligée par moments de prendre des anti histaminiques avant toute activité sportive. Et puis j'ai arrêté car au bout d'un moment on n'en peut plus... Ces problèmes s'ajoutant aux douleurs quotidiennes. Un sport qui ne fait pas transpirer : la natation. Mais avec le chlore... la peau est complètement desséchée et tirée après. Sans compter que parfois le simple contact des plaies avec l'eau est insupportable, même pour prendre une douche... La transpiration me crée aussi des plaques entre les seins. Et puis parfois on voudra juste faire du vélo, tranquille, sans transpirer mais les mains sont tellement sèches et craquées qu'on ne peut pas tenir le guidon... On ne peut plus rien faire de toute façon... »

CLAIRE

« Je ne pratique plus de sport depuis bientôt un an à cause de mon eczéma, et quand j'essaie cela reconduit automatiquement à une aggravation. »

LAURA

« Je ne pratique plus de sport à cause de mon eczéma, ce qui me manque beaucoup car ça m'aidait à me détendre. »

SANDRA

« Je faisais beaucoup de sport mais mon eczéma que j'avais bébé est revenu vers mes 26 ans. J'ai rencontré de plus en plus de difficultés avec le sport notamment le cardio car le fait de transpirer, me brûle la peau. Et également, le yoga car ayant de l'eczéma aux mains et poignets, je ne pouvais pas m'appuyer, je souffrais. Là ça se calme donc j'ai pu reprendre les sports doux, mais toujours pas le cardio, même si j'aimerai bien ! »

MARIE

« Je faisais du tennis en club classées depuis plusieurs années et à causes de mon eczéma chronique des mains je ne pouvais plus du tout toucher une raquette ni une balle à causes d'allergies, mais j'ai ce problème pour beaucoup de sport, comme la natation à cause du chlore... L'eczéma détruit une partie de ma vie depuis quelques années, pas suffisamment pris au sérieux à mon goût car à ce jour ce n'est pas que le sport mais également le travail et la vie privée.... »

CHLOÉ

« J'ai 21 ans et j'ai de l'eczéma depuis bébé, j'ai toujours pratiqué de la danse, jusqu'au jour où la sueur pendant les entraînements devenaient peu supportable... cette sensation de brûlure, de picotements et l'envie de se gratter était terrible... j'ai arrêté la danse. j'ai tout de même remarqué que moins je faisais de sport plus j'avais d'eczéma... je me suis donc inscrite en salle de sport, et faire une activité physique régulièrement empêche mon eczéma d'être trop présent... néanmoins je dois l'admettre après chaque séance, c'est toujours la même sensation que quand je faisais de la danse. Une bonne douche froide, une couche de crème, et le tour est joué ! Je pense que c'est très important de faire du sport quand on a de l'eczéma ! »

« AVIS D'EXPERTS »

Questions-réponses

Le Dr Marie Jachiet et le Pr Jean-David Bouaziz ont répondu aux questions des membres de l'Association Française de l'Eczéma.

Pourquoi, lorsque je pratique une activité sportive ma peau me brûle et je déclenche une poussée d'eczéma ?

Le défi de faire de l'exercice sans aggraver l'eczéma peut être délicat. La température corporelle est régulée par la transpiration. La sueur est en grande partie composée d'eau, mais aussi d'urée, de lactates et de minéraux tels que le sodium. Les personnes souffrant d'eczéma ont une anomalie de la barrière cutanée et une peau intrinsèquement sèche. Aussi, en cas d'eczéma, l'exercice physique peut assécher la peau en raison de la perte de liquide et le sodium présent dans la sueur peut déshydrater davantage la peau, et entrainer des sensations de picotement, de prurit, de brulure ou d'irritation et même déclencher une poussée d'eczéma.

Conseils pour faire de l'exercice avec l'eczéma :

- **Boire de l'eau** régulièrement et en petites quantités, avant, pendant et après l'exercice, afin de remplacer l'eau perdue lors de la transpiration et de garder le corps et la peau hydratés.
- **Choisissez un niveau d'intensité adapté** et réaliste quant à l'état de l'eczéma lorsque vous souhaitez faire de l'exercice.
- **Prenez des pauses régulières** pendant l'exercice pour vous reposer et vous réhydrater.
- **Essayez de limiter la hausse de température corporelle**, en gardant une serviette à proximité ou des poignées en éponge pour essuyer délicatement la sueur pendant l'exercice.
- **Appliquez des émollients** pour hydrater votre peau, avant (1 heure avant, pour laisser un temps d'absorption suffisant) et après l'exercice.
- Prendre une douche tiède pour rincer la sueur après l'effort.
- **Évitez de faire une activité physique en cas de forte chaleur**, car la chaleur augmente la transpiration et le prurit.

CENTRE THERMAL LA ROCHE POSAY

A chaque fois que je vais courir, j'ai régulièrement une plaque d'eczéma qui vient se loger entre mes cuisses et parfois sous les aisselles. C'est vraiment pénible ! Que faire ?

Chez l'enfant et l'adulte, l'eczéma se loge avec prédilection au niveau des grands plis, coudes et genoux, mais aussi axillaires et inguinaux. Pour limiter les plaques d'eczéma dans ces zones, il faut diminuer au maximum la chaleur et l'humidité à cet endroit, en portant des vêtements amples en coton ou mérinos, sans coutures ou avec coutures extérieurs. Après l'effort, rincer abondamment à l'eau tiède pour enlever la sueur, sécher délicatement, puis appliquer un émollient. Enfin, utiliser un dermocorticoïdes le soir sur les zones rouges.

Les plaques d'eczéma peuvent parfois être confondues avec des mycoses superficielles dans les plis et les zones de frottement, favorisées par la transpiration, l'humidité, la chaleur et la macération.

Comment choisir mon anti-transpirant pour ma peau atopique ?

Les anti-transpirants contenant des sels d'aluminium sont à éviter. Mieux vaut privilégier les déodorants sans alcool et sans parfum, pour limiter le risque d'eczéma de contact.

Malgré ces précautions, sueur et déodorant peuvent provoquer des irritations. La sudation étant un peu retardée par rapport à l'effort, il est conseillé d'appliquer le déodorant après l'activité physique (et non avant), après la douche et une fois la peau bien séchée avec une serviette douce.

Que penser des textiles intelligents anti-transpirant lorsque l'on souffre comme moi d'eczéma ?

Il est important de choisir des vêtements adaptés pour limiter les irritations de la peau lorsque le corps s'échauffe. Les vêtements synthétiques anti-transpirants absorbent l'humidité, mais peuvent être rugueux et irritants. Des vêtements en fibres naturelles 100% coton ou mérinos, à choisir amples, seront plus confortables. Privilégier les coutures extérieures pour limiter les frottements sur zones de pression, couper les étiquettes des vêtements et laver les vêtements après chaque utilisation. En pratique, privilégier des tissus légers, naturels et respirant qui ne frottent ni n'irritent la peau pendant l'exercice.

Ma peau me brûle dès que je vais à la piscine (chlore et température de l'eau). Existe t-il des solutions pour continuer d'accompagner mes enfants ?

Le chlore est le produit chimique le plus souvent utilisé comme désinfectant pour nettoyer les piscines. Le chlore peut être un irritant potentiel pour les personnes atteintes d'eczéma. D'un autre point de vue, nager dans une piscine chlorée pourrait avoir le même effet positif que de prendre un bain d'eau de Javel « bleach bath », recommandés par certains.

Il est possible de contacter le responsable de la piscine pour déterminer le type de désinfectant utilisé et son ajout à l'eau. Le chlore s'évaporant, la concentration dans la piscine variera en fonction du moment où il est ajouté.

Conseils avant d'aller à la piscine : appliquer une couche plus épaisse d'émollient pour agir comme une barrière avant d'entrer dans l'eau et prenez une douche peu de temps après pour éliminer toute trace de désinfectant laissé sur la peau. Réappliquer ensuite généreusement l'émollient pour limiter l'assèchement après la baignade et la douche.

Les lieux de baignades naturels à l'extérieur (océan, lac, rivière) représentent une alternative aux piscines chauffées et chlorées. Ils ont l'avantage d'être plus froid, limitant les poussées d'eczéma potentielles déclenchées par la chaleur de l'eau et de l'exercice. Il est important de rincer et hydrater la peau avant et après toute baignade.

Qu'est ce qu'une crème barrière ?

Marjolaine Hering, Docteur en pharmacie, répond à cette question.

Une crème barrière est formulée pour agir comme une barrière physique entre la peau et les agents qui peuvent l'irriter, comme les détergents, ou le chlore de la piscine par exemple. Grâce aux agents filmogènes qu'elles contiennent, ces crèmes protègent la peau des agressions extérieures en laissant un film protecteur sur la peau après application.

Ces crèmes sont indiquées pour des usages professionnels, pour des personnes exposées fréquemment à des détergents, ou d'autres agents irritants ou allergisants (professions médicales, coiffeurs, fleuristes, jardiniers, mécaniciens…) ou pour des usages personnels (piscine, utilisation de produits ménagers, période de froid extrême, sports d'hiver…).

Ces crèmes peuvent donc être intéressantes notamment si vous souffrez d'eczéma sur des zones particulièrement exposées comme les mains ou le visage, ou si vous voulez continuer à pratiquer la natation ou le ski tout en protégeant au mieux votre peau des effets du chlore ou du froid.

Pour maximiser leur efficacité elles doivent être appliquées en quantité suffisante et sur toute la surface à protéger. En application sur les mains notamment, il faut penser à appliquer le produit sur le dessus et la paume de la main, mais aussi sur toute la surface des doigts.

Attention, l'application de ces crèmes avant l'exposition à un agent irritant ne dispense pas d'appliquer un émollient après l'exposition. Si vous allez à la piscine par exemple, même si vous appliquez une crème barrière avant la baignade, ne faites pas l'impasse sur la douche et l'application de l'émollient en sortant de l'eau !

INNOVATION

DERMALIBOUR+ BARRIER

Crème isolante

Prévention des irritations dues au sport (frottements)

- Texture isolante **invisible**
- Texture **résistante** à l'eau

AVOINE RHEALBA AGRICULTURE BIO BY A-DERMA

FABRIQUÉ EN FRANCE

A-DERMA AVOINE RHEALBA® MIEUX DANS SA PEAU, MÊME FRAGILE

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

QUAND LE SPORT DEVIENT UN EXUTOIRE !

« J'ai 37 ans. J'ai commencé le Karaté à l'âge de 11 ans pour arrêter à 19 ans et reprendre il y a 4 ans. Ma pratique étant jeune, était uniquement sportive et j'ai toujours eu des problèmes de peau sèche et atopique. Ma pratique du Karaté maintenant est beaucoup plus spirituelle et profonde tout en restant sportive. J'ai eu la saison passée de grosses crises d'Eczéma dues au stress (sudation en kimono, les plaques d'eczéma qui grattent, se voir en pleine crise et ne pas souhaiter rencontrer du monde… etc). Malgré les difficultés physique et psychique, mon état d'esprit a été plutôt positif durant ces crises et celui-ci directement influencé par le Karaté et ce que l'on apprend : la patience, l'écoute de son corps le respect de soi, le fait de se transcender et l'importance du mental. Malgré des jours plus difficiles que d'autres, où se gratter est la seule chose qui importe, le Dô (la voie en Japonais) est le chemin à suivre. Comme le dit Senseï Gichin Funakoshi, fondateur du style Karaté Shotokan : « Le Karaté-Do est une philosophie, une attitude devant et un regard sur la vie et le monde ».

SYBILLE

« Atteinte d'eczéma depuis toujours, j'ai trouvé très tôt en la danse un exutoire au mal-être qui en a découlé. La danse classique d'abord, commencée à 6 ans, alors que la maladie entravait mes mouvements au quotidien. Après le passage difficile au vestiaire, dès que je posais une main sur la barre mon corps se dépliait, se décollait, se relaxait, et enfin, oubliait ses douleurs et ses irritations ! L'énergie contenue toute la journée parce qu'il faut essayer de se fondre dans la masse, enfin était libérée ! La danse classique, par les exercices rigoureux et répétés qu'elle impose au corps, permet finalement de s'en évader… Une addiction était née… je n'ai pas arrêté de danser depuis. La danse moderne, puis contemporaine, à l'adolescence, grâce à laquelle pendant quelques heures je pouvais exprimer mon chaos intérieur… la rage d'être malade encore et toujours se transforme en énergie créatrice et libératrice, se canalise lorsqu'on recherche son centre, son équilibre… la féminité naissante et contrariée par la maladie, se libère, l'air de rien, en suivant le mouvement. Beaucoup plus tard, le tango argentin, danse de contact, de couple, de rencontre, parfois de confrontation… toucher une autre peau, être touchée par une autre peau… apprivoiser les peaux… être parfois irritée par le contact, parfois apaisée, se sentir enveloppée, accepter de lâcher prise, sans jamais lâcher son axe, son individualité… improviser, s'affirmer tout en suivant les règles du guidage, s'amuser avec son partenaire… A toutes les étapes de ma vie et de ma maladie, la danse m'a accompagnée, apaisée, lancé des défis ! Elle m'a fait sortir de ma peau malade pour entrer dans un corps dansant. J'ai peu à peu accepté la maladie comme étant une part de moi dans laquelle j'ai puisé l'énergie et l'envie de danser encore et toujours, et de partager l'ivresse du mouvement avec d'autres danseurs, non danseurs, sur scène, à la barre, dans les bals… et dans la vie ! »

MARJOLAINE

« Je m'appelle Thierry, j'aurai bientôt 50 ans ; je suis malade de l'eczéma depuis la naissance. Je vis à Annecy en Haute Savoie. J'ai toujours été passionné par le sport et je me sens bien dans la nature. Il y a douze ans, je me suis mis à l'aviron. Le lac d'Annecy, au cœur des montagnes s'y prête parfaitement. Je m'y entraine 2 fois par semaine de septembre à juillet. Je rame principalement à plusieurs sur des embarcations de 2, 4 ou 8 rameurs car je préfère l'effort collectif. Nous nous levons tôt le matin et profitons du lever du soleil sur ces eaux transparentes. C'est merveilleux de sentir glisser le bateau sur l'eau. La technique de rame est très importante. Aussi, partir ramer occupe bien l'esprit et permet de me détacher de ma pathologie. La pratique en extérieur me permet d'éviter les endroits confinés et parfumés. Il m'arrive pourtant de faire des allergies en touchant les poignées des rames par exemple. En effet, les rameurs utilisent des crèmes solaires ou parfums qu'ils déposent involontairement sur les poignées et je déclenche des allergies en passant après eux. Ainsi, lorsque je m'installe dans un bateau, je sors ma petite éponge et les nettoie. Je ne peux pas non plus utiliser les douches collectives à cause des gels douches et des parfums présents dans l'air. J'ai prévenus les adhérents de mon club de ma pathologie afin qu'ils ne soient pas surpris par mes rituels. C'est une tache éprouvante mais nécessaire. Ils l'ont bien compris. En arrivant, je les salue d'un « check » du poing au lieu de faire la bise ou serrer la main. Afin de protéger ma peau j'utilise des vêlements 100 % coton et des crèmes barrière, qui évitent les brulures de la transpiration. La nature et la pratique d'un sport font partie de mon équilibre de vie. Avec des mesures préventives, je peux m'adonner à cette passion. Au fil du temps, j'ai passé mon diplôme d'initiateur aviron ce qui me permet d'enseigner aux débutants et d'assurer la sécurité sur l'eau lors des sorties. Au-delà de la pratique en elle-même. Le sport me permet de sortir de cet isolement dans lequel je peux parfois me trouver et de garder un bon état de santé car rien n'est plus satisfaisant de prendre du plaisir tout en progressant, en allant vers le mieux. »

THIERRY

« Je m'appelle Angèle, j'ai 15 ans, je vis à Brive en Corrèze. Je souffre d eczéma depuis toujours. Cela fait 4 ans que je suis cavalière au niveau compétitif, et propriétaire d'une jument. Ce qui implique que je dois m'en occuper. C'est très dur de ne pas se gratter surtout lors des chaudes journées, et quand je commence c'est difficile de m'arrêter. Mais lorsque je monte sur ma jument et que nous commençons notre parcours je ne sens plus ce mal. »

ANGÈLE

« Asthme, eczéma, psoriasis, le triplé gagnant quand tu fais du sport non? Ces trois maladies (car oui se sont des maladies et pas juste une légère sécheresse par exemple pour l'eczéma) son des maladies chroniques. Ce qui veut dire qu'il n'y a pas de traitement qui vont guérir ces maladies. Ils vont calmer les symptômes, les atténuer mais en aucun cas la maladie sera guérie. Par conséquent qui dit maladie chronique dit pas de traitement définitif... Nous pouvons, donc ne pas vivre sous une cloche durant toutes ces années. Je prends l'exemple de l'asthme. Chez moi il est d'origine allergique et donc lors des périodes polliniques, je ne reste pas chez moi enfermé à attendre que la saison se termine. Je ne m'interdis rien, la maladie s'adapte à moi. J'ai pour habitude de dire que ce n'est pas à la maladie de dicter ton quotidien mais à toi de dicter le quotidien à ta maladie. Le sport dans tout ça? C'est facteur d'évasion. Evidemment, on ne part pas tête baissée si on n'a pas eu un minimum d'entrainement avant. Pour ma part, je cours, je fais du running. La pratique d'un sport est essentielle pour la prise en charge de l'asthme, ce qui permet de muscler mes muscles respiratoires et ainsi d'améliorer la capacité respiratoire afin d'être le moins essoufflé au quotidien. La transpiration me donne des démangeaisons, des sensations de brûlures (un peu plus qu'en temps normal en fait.) Mais, hors de question pour moi de m'arrêter ici. Il faut s'armer d'astuces que tu peux trouver auprès d'autres personnes atteintes des mêmes pathologies que toi, auprès d'associations mais aussi des professionnels de santé. En conclusion, il y a un tas de palettes de solutions qui existent pour faire de l'activité physique avec un asthme, un eczéma, ou toutes maladies chroniques qui existent. Tu ne dois pas t'enfermer, tu dois en parler à des amis, des médecins, des associations, c'est primordiale pour toi mais aussi pour la maladie! C'est bon pour le moral ! »

DORIAN

« Le sport faisait parti de ma vie avant l'apparition de la maladie. J'ai du ensuite adapter ma pratique en changeant le type et l'intensité des activités. Je suis passé à des sports de fond en extérieur : raid, trail, voyage à vélo. Ces sports me permettent de réguler pas mal de choses dans ma vie (poids, stress, esprit) et c'est un contexte où l'on peut se fixer des objectifs à atteindre permettant de se détourner des problèmes de peau récurrents. Ce n'est pas toujours facile notamment avec les problèmes lié à la sueur qui irrite la peau mais on arrive toujours à trouver des stratagèmes pour calmer rapidement ou éviter les crises. »

JULIEN

Atoderm
Intensive Baume

LE SOIN INTENSÉMENT ANTI-DÉMANGEAISONS
ET DERMO-CONSOLIDANT
ULTRA-APAISANT ULTRA-NOURRISSANT

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA A TROUVÉ
LA SOLUTION POUR RECONSTRUIRE
SA BARRIÈRE PROTECTRICE.
DURABLEMENT.

*Etude de satisfaction réalisée auprès de 30 membres
de l'Association Française de l'Eczéma – 2018

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NAOS France, SAS au capital de 10 091 400€, RCS Lyon 817 485 725,
75 Cours Albert Thomas 69003 Lyon HDE - Février 2019

Eczéma et asthme

Il n'est pas rare pour les malades souffrant de Dermatite Atopique, d'être également concernés par l'asthme. Le **Dr Madiha Ellaffi, pneumo-allergologue et spécialiste du sommeil** adulte et enfant auprès du groupe IDEAS*, à Albi, nous aide à faire un état des lieux de la situation actuelle des plus alarmantes. En effet, l'Organisation Mondiale de la Santé annonce des chiffres records quand à la prévalence d'allergique, dans le monde, en 2050. En effet, l'allergie concernerait une personne sur deux.

Quel lien entre eczéma, allergie et asthme ?

A travers de nouvelles études, on découvre de nouveaux liens entre la peau, l'allergie et l'asthme. Les nourrissons qui ont une barrière cutanée lésée, recouverte de plaques d'eczéma, pourrait laisser passer des allergènes, responsables d'allergies alimentaires, sans que l'enfant n'ait jamais consommé l'aliment : un exemple concret, celui de l'arachide. L'arachide peut se retrouver dans la poussière, en passant la barrière de la peau eczémateuse, l'arachide sensibilise l'enfant à cet allergène.

Qu'est ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie inflammatoire des bronches qui peut passer d'une quinte de toux, à une oppression dans la poitrine ou à un blocage de la respiration. L'asthme peut se déclencher à cause d'une hyper ventilation liée au sport et/ou diverses allergies (acarien, pollen, moisissures...), et/ou une infection virale. Les facteurs déclenchant pouvant être nombreux, il est primordial de les repérer avec votre médecin, afin d'adopter votre quotidien et éviter les crises.

Comment éviter les crises d'asthme ?

1/ **Consulter votre médecin,** pour faire les tests pour déceler au plus vite l'allergène responsable de la crise : apprendre les symptômes aux enfants pour qu'ils acquièrent vite des réflexes dans la prise de leur traitement.

2/ **Créer son environnement le plus sain possible :** éviter d'habiter près des axes routiers, choisir des peintures adaptés, éviter les meubles pour ne pas accumuler poussières et acariens, laver ses draps régulièrement à 60°C pour les mêmes raisons, pas de fumeur dans la maison, ni de chat si allergie.

3/ **Faire du sport :** le sport fait du bien aux malades. Il faut alors penser à adapter le sport et le traitement en fonction de son état de santé pour vivre une vie normale. Cependant, la plongée sous marine est interdite. On choisit donc, un sport plutôt en intérieur, mais en extérieur c'est également possible avec une désensibilisation.

*IDEAS : inter disciplinarité enfant adolescent sommeil : https://ideas.ovh/

Eczéma de contact et sport

La pratique sportive peut être à l'origine d'eczéma de contact, Sarah Devilliers, allergologue libérale, à Dijon, nous délivre ses conseils.

L'eczéma de contact, contrairement à l'eczéma atopique, est la conséquence de l'application d'un produit, d'un matériau.... à même la peau, et ce de quelques minutes à quelques heures. La poussée d'eczéma peut survenir quelques heures à quelques jours après le contact, d'où la difficulté parfois à identifier le responsable.

Il prend en général la topographie du contact avec l'allergène responsable (forme du caleçon, zone d'application des élastiques...). L'eczéma de contact peut survenir chez un patient indemne de tout eczéma, mais aussi chez les patients présentant un eczéma atopique.

PREMIER PRINCIPE : contrôle de la sécheresse cutanée et de l'eczéma.

Le premier principe de traitement et de prévention de tout eczéma est l'hydratation de la peau, par les produits adéquats. Les poussées d'eczéma atopiques doivent être traitées notamment par dermocorticoïdes, hydratation de la peau.

Les facteurs favorisant de l'eczéma (quelqu'en soit la cause) doivent aussi être contrôlés : attention à la sudation, bien s'hydrater et s'essuyer pendant l'effort, prendre rapidement une douche après l'effort. Pour les nageurs en piscine (eau chlorée), se rincer rapidement après l'effort, et hydrater de nouveau la peau. Enfin, se protéger du froid par des vêtements adéquats.

LE MATÉRIEL DE SPORT

Le matériel, suivant sa composition, peut aussi entraîner de l'eczéma de contact. Voici quelques composés pouvant être responsables :

• Les parties métalliques du matériel de sport peuvent contenir du nickel ou du cobalt, même si les taux sont désormais encadrés en France (normes différentes entre la France et les autres pays d'Europe, pas ou peu de norme en Asie mais contrôle douanes).
• Les parties caoutchouc (poignées de vélo, canne à pêche, ...)
• Les parties résines (raquettes, ski, ...)
• Les parties en cuir (ballons, poignées, ...)

NOS RECOMMANDATIONS

• Contrôle de l'eczéma atopique ;
• Si vous présentez un eczéma inhabituel, de topographie particulière, favorisé par le sport, le bilan d'eczéma de contact est indispensable auprès d'un dermatologue ou d'un allergologue pour identifier l'allergène responsable ;
• Eviction de l'allergène : laver les vêtements neufs, lire la composition des vêtements ou du matériel, crème barrière

CeraVe
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

Aux **3** céramides essentiels
Restaure la barrière cutanée
Hydrate la peau en continu

BAUME HYDRATANT POUR LES PEAUX SÈCHES À TRÈS SÈCHES

TESTÉ ET APPROUVÉ PAR LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE L'ECZÉMA

FICHE NUTRITION

SPORT ET ALIMENTATION

Que le sport soit un loisir ou un moyen de performance, il faut préparer son corps avant, pendant et après l'effort. Le **Dr Frédéric MATON, médecin du sport et nutrition du sport, Institut de Recherche en Bien-être Médecine et Sport santé, Président d'honneur de la Société Française de Nutrition du Sport**, nous apporte de précieux conseils en nutrition, pour s'épanouir sportivement.

Quand le sport est un loisir, un moment de bien-être ou de maintien en forme, ce qu'il faut savoir :

• Avant l'effort

Lorsque l'on planifie une séance sportive, on doit penser hydratation. Pour cela, il est important d'anticiper, au moins une heure avant l'activité, en buvant de l'eau, régulièrement par petites quantités. Toutes les eaux sont bonnes. Il n'est pas nécessaire de consommer de sucre, ni de boisson énergisante.

• Pendant l'effort

Que ce soit pour une marche, un cours de Zumba, un cours de Yoga..., il faut continuer de boire, en moyenne 1L d'eau par heure, toujours par petites quantités régulières. Il n'est pas nécessaire de consommer de sucre, sauf si l'activité se prolonge et dépasse les 2h. On prévoira dans ce cas, une barre de céréales ou un fruit, comme par exemple, une banane qui apportera magnésium et potassium.

• Après l'effort

Pour que la récupération se fasse au mieux, il faut boire de l'eau, afin de compenser les pertes, en eau et en minéraux, liées à l'activité sportive. Vous pouvez également consommer un fruit de saison (une clémentine en hiver, un brugnon en été...). Celui-ci apportera de la vitamine C qui est un antioxydant et permettra à votre organisme de nettoyer les toxines.

Quand le sport est pour vous un but pour améliorer vos performances et participer à une compétition, ce qu'il faut savoir :

• Avant l'effort

Lorsque l'on planifie un entraînement sportif, on doit penser hydratation. Pour cela, il est important d'anticiper, au moins une heure avant l'activité, en buvant de l'eau, régulièrement par petites quantités. Toutes les eaux sont bonnes. Si votre repas est trop éloigné de la séance sportive, vous pouvez prendre une collation, une barre de céréales, un fruit, une compote, dans la demi-heure avant l'effort. Courir à jeun, n'augmentera pas vos performances. Si vous êtes adepte de l'entraînement à jeun, pensez à boire un grand verre d'eau, car la nuit déshydrate. Vous pouvez également manger quelques fruits secs comme par exemple des abricots secs, juste avant de partir courir, pour éviter les désagréments d'une carence en énergie.

• Pendant l'effort

Il faut continuer de boire, en moyenne 1L d'eau par heure, toujours par petite quantité régulières. Après 1h30 d'efforts, on ajoute du sodium (une pincée de sel) et du sucre dans notre gourde pour retrouver de l'énergie. On peut par exemple mélanger dans sa gourde d'eau, un fond de sirop de fraise avec une pincée de sel...

• Après l'effort

Pour que la récupération se fasse au mieux, il faut boire de l'eau, afin de compenser les pertes, en eau et en minéraux, liées à l'activité sportive. Vous pouvez également consommer un fruit de saison (une clémentine en hiver, un brugnon en été...). Celui-ci apportera de la vitamine C qui est un antioxydant et permettra à votre organisme de nettoyer les toxines et donc d'épurer l'organisme. Pour préserver les fibres musculaires, vous pouvez consommer des protéines laitières. La collation parfaite pourrait-être : 1 fromage blanc, 1 banane et une eau pétillante, par exemple.

Propos recueillis par Stéphanie Merhand

Pour en savoir plus sur l'Institut de Recherche du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé : www.irbms.com

COMMENT CHOISIR SON EAU ?

Toutes les eaux sont bonnes, même celle du robinet ! Les eaux minérales sont à privilégier car elles permettent de compenser la perte en minéraux, liée à l'activité sportive.

Après un effort très intense ou une compétition, privilégier les eaux hyper minéralisées, comme toutes les eaux pétillantes.

La déshydratation est l'ennemi du sportif ! Elle se manifeste par une fatigue, une fatiguabilité à l'effort, crampes ou courbatures. La déshydratation est également un facteur de blessure (tendinopathie, élongation ou déchirure musculaire).

LA RECETTE DU CHEF

Gâteau pour le sport à la banane

La richesse énergétique et minérale de la banane est particulièrement adaptée à l'élaboration d'un gâteau pour le sport, à consommer sous forme d'une collation avant les épreuves sportives ou les entraînements, en remplacement d'un repas traditionnel.
Cette collation représente une alternative de repas pré-compétitif, lorsque les conditions de restauration ne permettent pas un repas classique (déplacement extérieur) ou lors de championnats avec plusieurs épreuves dans la journée. Il présente une composition compatible avec un effort proche, de part sa teneur en glucides.
L'apport en vitamines et minéraux contribue à enrichir la collation pré-compétitive. Ce gâteau pour le sport à la banane peut se consommer jusqu'à 1h30 avant l'effort, et doit être associé à une bonne hydratation d'eau pure.

Temps de préparation : 30 min
Cuisson : 40 min à 160/180°

Ingrédients :
(2 à 3 personnes)
100g Farine blanche
50g Farine complète
30g Poudre d'amande
45g Fructose
35g Sucre blanc
20cl Lait ½ écrémé
2 Œufs (1 œuf entier + 1 blanc)
150g Banane (1 banane ½)
12g Levure chimique (1 paquet)
¼ Cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation du gâteau pour le sport à la banane
Dans un premier saladier, battre l'œuf entier et le blanc, avec le sucre. Battre énergiquement (batteur). Dans un deuxième saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le fructose, et la levure. Puis versez le premier saladier dans le deuxième, et mélangez.
Ajoutez progressivement le lait pour désépaissir la préparation. Écrasez à la fourchette la banane, pour obtenir une pulpe homogène.
Versez la pulpe dans la préparation. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré.

Astuces
Pour obtenir un gâteau plus moelleux, battre le blanc en neige et l'ajouter en dernier.

D'autres recettes de gâteau pour le sport sont disponibles sur le site : irbms.com

AGENDA

À NE PAS MANQUER :

30 NOVEMBRE 2019 : 29ème CONGRÈS DE MÉDECINE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE à Lille. Evènement à destination des professionnels de santé.

3 AU 7 DÉCEMBRE 2019 : JOURNÉES DERMATOLOGIQUES DE PARIS
Palais des Congrès à Paris. Evènements à destination des professionnels de santé.

6 JUIN 2020 : 6ème JOURNÉE NATIONALE DE L'ECZÉMA à Paris et en Province, programme bientôt disponible sur le site associationeczema.fr, rubrique agenda

Témoignage

L'ECZÉMA ET LA BAIGNADE

" Si jamais je dois aller à la piscine, je demande toujours si l'eau est chlorée. A la mer, je choisis ma plage en fonction des douches présentes à proximité, pour pouvoir me rincer rapidement après chaque bain. L'eczéma nous fait faire des choix stratégiques, ce n'est plus nous qui choisissons en fonction de nos envies, c'est l'eczéma qui nous conduit vers telle ou telle activité..."
Florence

D'autres témoignages à découvrir sur la page Facebook de l'Association Française de l'Eczéma.

REJOIGNEZ L'ASSOCIATION

L'Association Française de l'Eczéma a besoin de vous !

Grâce à vous, à votre adhésion, à vos likes sur Facebook, à votre participation lors de nos événements, l'Association Française de l'Eczéma est vivante et peut sans cesse proposer de nouveaux projets à ses partenaires : médecins, hôpitaux, laboratoires... Tous ces projets suivent le même fil conducteur : améliorer le quotidien des patients et soutenir les familles, faire en sorte que l'Eczéma soit mieux soigné et reconnu comme une maladie à part entière. Vous n'êtes pas seuls face à l'Eczéma, sachez-le ! Depuis 5 ans, nous œuvrons pour vous et pour vos proches, n'hésitez pas à nous rejoindre et à parler de l'Association autour de vous !
L'Association Française de l'Eczéma souhaite que les patients puissent avoir la parole !
Pour participer à la recherche en répondant à des études et pour donner votre point de vue, devenez Eczéma Acteur, rejoignez notre club :

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS !
LE COMBAT SE FAIT ENSEMBLE !

Une trousse STELATOPIA offerte pour chaque adhésion

BULLETIN D'ADHÉSION

DEVENEZ ADHÉRENT DE L'ASSOCIATION POUR SOUTENIR NOS ACTIONS !

Vous pouvez nous écrire et/ou nous envoyer ce bulletin d'adhésion avec votre règlement par chèque à l'ordre de l'Association Française de l'Eczéma à cette adresse :
Association Française de l'Eczéma, 15 rue du Val, 35600 Redon.

☐ J'adhère à l'Association Française de l'Eczéma pendant 1 an et je reçois gratuitement 3 numéros d'*Eczéma Magazine* avec une participation de 30 euros.

☐ Je fais un don d'un montant de ..... euros.

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville :
Téléphone :
Courriel :
Date de naissance : / /
Profession :
Si vous êtes patient, où se situe votre eczéma ?

Association Française de l'Eczéma

Mustela®

PEAU À TENDANCE ATOPIQUE

INNOVATION COSMETOTEXTILE

VICTOIRE DE LA BEAUTÉ 2019-2020 — TESTÉ ET APPROUVÉ PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS — TOP INNOVATION

Je veux mieux dormir

1ER SOUS-PYJAMA APAISANT POUR PEAU À TENDANCE ATOPIQUE

Anti-grattage[1]

Sommeil amélioré dès 7 jours[2]

Coutures extérieures

Fibres 100% coton

OEKO-TEX® CONFIDENCE IN TEXTILES STANDARD 100 11-37353 Shirley Tested for harmful substances. www.oeko-tex.com/standard100

Testé substances nocives

DIFFUSION D'ACTIFS APAISANTS 100% D'ORIGINE NATURELLE

1. Étude clinique, évaluation examinateurs auprès de 66 sujets bébés-enfants à peau à tendance atopique pendant 28 jours
2. Étude consommateurs en partenariat avec l'Association Française de l'Eczéma, résultat à 7 jours sur 22 bébés-enfants

Entreprise B Certifiée | SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS | CHARTE SÉCURITÉ INGRÉDIENTS

EXPANSCIENCE® LABORATOIRES

Innover pour préserver votre capital santé