

Tout savoir sur les peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma atopique.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec le **Dr. Laure BELLANGE**,
Allergologue.



Les questions les plus fréquentes



Les experts vous répondent

Quelles différences entre une peau sèche et une peau atopique ?

Une **peau sèche** est un **état non pathologique** se caractérisant par de l'inconfort et des tiraillements. La peau pèle, est rêche et peut présenter gerçures, fissures...

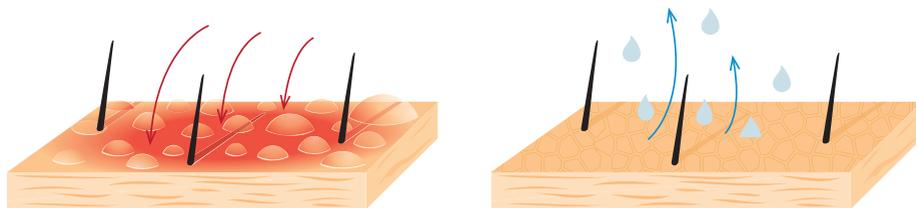


Une **peau atopique** est un **état pathologique** se caractérisant par de l'eczéma, des plaques sèches, lésions, rougeurs ou encore des inflammations. Elle évolue par poussées.

ZOOM SUR L'ECZÉMA ATOPIQUE :

Qu'est-ce que l'eczéma atopique ?

L'eczéma atopique (ou dermatite atopique) est une **maladie inflammatoire de la peau**. La peau est sèche et ne joue plus son rôle de barrière. Elle devient comme une passoire. Elle laisse ainsi entrer tous les polluants et allergènes de l'environnement et laisse aussi s'échapper l'eau vers l'extérieur. Cela entraîne une inflammation (plaques rouges et rugueuses qui grattent).



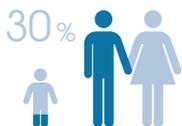
Les personnes touchées par l'eczéma atopique ont un retentissement important sur le quotidien : stress, insomnie, irritabilité...

Combien de personnes sont touchées par l'eczéma atopique ?

- 5 % des adultes en France
soit 2,5 millions de Français⁽¹⁾.
- 20 % des enfants⁽¹⁾.

Quelles sont les prédispositions génétiques ?

L'eczéma atopique est héréditaire. Le risque pour un enfant est de :



30% si un parent est ou a été atopique.



70% si les deux parents sont concernés⁽²⁾.

L'eczéma atopique disparaît généralement dans l'enfance, mais 10 à 15 % des enfants atteints le seront encore à l'âge adulte⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Ann Nutr Metab 2015;66 (suppl 1) : 8–16, Atopic Dermatitis: Global Epidemiology and Risk Factors, S. Nutten. Overview of Atopic Dermatitis, Published on: June 20, 2017, Carmela Avena-Woods, BS Pharm, PharmD, BCGP. Atopic Dermatitis : Epidemiology and Pathogenesis Update, 2012.

⁽²⁾ Eczéma atopique. S.A. Büchner. Forum Med Suisse n°19, mai 2001.

Les différents types d'eczéma



Les experts vous expliquent



L'eczéma peut provenir de 2 types de facteurs :

- Internes : il s'agit de la dermatite atopique et de la dyshidrose,
- Externes : il s'agit de la dermite irritative et de l'eczéma de contact.

ORIGINE DE L'ECZÉMA

FACTEURS INTERNES

- Dermatite atopique
- Dyshidrose

FACTEURS EXTERNES

- Dermatite irritative
- Eczéma de contact

La dermatite atopique

L'eczéma atopique, ou dermatite atopique, est le type d'eczéma le plus fréquent. Il se manifeste par des poussées suivies de périodes de rémission.

La peau est sèche à très sèche de façon permanente (xérose cutanée) et poreuse. L'eau s'en échappe et les microbes et allergènes peuvent y pénétrer. Lors des poussées inflammatoires, l'eczéma atopique provoque des plaques rouges (érythème) avec des vésicules suintantes, aggravées si grattage. Elles peuvent évoluer jusqu'à des lésions.

La dermatite irritative

La dermatite irritative est provoquée par des agressions externes sur la peau (frottements, abrasions, chaud, froid...). Elle survient rapidement après le contact et le système immunitaire n'est pas impliqué : il ne s'agit pas d'une allergie. Contrairement à l'eczéma atopique ou allergique, la dermatite irritative ne démange pas. Le patient ressent plutôt des sensations de brûlures. La délimitation des lésions est nette et ne concerne que la zone de contact.

La dyshidrose

La dyshidrose est un eczéma caractérisé par la présence de vésicules ou petites bulles sur les mains et/ou les pieds. Elle peut être causée par différents facteurs tels que le soleil, la transpiration, et survient principalement le printemps ou l'été. La dyshidrose provoque des démangeaisons importantes ou des sensations de brûlures.

L'eczéma de contact

L'eczéma de contact est une réaction inflammatoire immunologique, c'est-à-dire que le système immunitaire réagit au contact de l'allergène. Les agents en cause peuvent être des métaux (comme le nickel), des parfums, des conservateurs... Le délai d'apparition de l'eczéma allergique n'est pas immédiat : suite au premier contact avec l'allergène, il peut prendre une dizaine de jours. Lors d'un deuxième contact, ce délai est de l'ordre de 24 à 48h.

L'eczéma de contact, comme l'eczéma atopique, entraîne des plaques rouges, démangeaisons, suintements.

La délimitation n'est pas forcément nette et les lésions peuvent déborder de la zone de contact, avec une possibilité de lésions à distance.

La prise en charge



Les experts vous recommandent

Dans l'éczéma atopique, la peau est sèche. Il ne faut donc pas la décaper, au risque de la rendre encore plus sèche et d'aggraver les lésions.

Et si l'hygiène était le 1^{er} geste de soin ?

Contre les tiraillements, les picotements et les démangeaisons, la crème ne suffit pas. Bien nettoyer sa peau avec des produits adaptés reste la base d'un traitement efficace. On sait aujourd'hui qu'une hygiène mal choisie a un impact

direct sur la peau : trop agressive, elle peut déclencher ou aggraver ses déséquilibres en perturbant la flore cutanée. Ceci est encore plus vrai pour les peaux sèches, dont la barrière cutanée est déjà déficiente.



Le point de vue du **Dr. Laure BELLANGE, Allergologue** :

« L'hygiène est le 1^{er} geste de soin, c'est la base de tout traitement... Sans cela, tous les produits appliqués sur la peau sont inefficaces. C'est comme passer la serpillère sans avoir passé l'aspirateur avant. Cela ne sert à rien et peut aggraver l'état du sol. Laver la peau permet d'enlever les cellules mortes et les saletés. Cela permet une meilleure pénétration et efficacité des émollients et traitements appliqués ensuite. Cela évite les surinfections cutanées. Mais pas n'importe quelle hygiène ! Choisissez un nettoyant dermatologique adapté aux peaux atopiques, qui permet d'hydrater et de reconstruire la peau dès la douche. »

Rituel de soin quotidien, toute l'année, même en dehors des poussées.

1 SE NETTOYER avec une huile de douche dermatologique adaptée sans savon, ultra-nourrissante, anti-irritations et renforçant la barrière cutanée.

- Douche courte de 5 minutes, à 34 degrés maximum. Les bains sont à éviter.
- Sécher la peau méticuleusement avec une serviette propre, sans frotter.

2 S'HYDRATER quotidiennement sur tout le corps avec un soin hydratant qui nourrit et reconstruit la barrière cutanée.

- Se créer une routine simple, pour que l'hydratation devienne systématique
 - ✓ Avoir le tube à portée de main dans la salle de bain.
 - ✓ Appliquer la crème sur la peau encore humide et masser.
 - ✓ Utiliser la technique de « la coccinelle » pour les enfants : appliquer plusieurs points sur la peau et le laisser étaler.
 - ✓ Ne pas hésiter à tester plusieurs textures pour choisir celle qui vous convient et qui deviendra un plaisir à appliquer.
 - ✓ Avoir un petit format à garder sur soi pour en remettre dans la journée.

Le traitement des poussées

Associer au rituel de soin quotidien le traitement prescrit par son médecin (dermocorticoïdes). Si ce traitement n'est pas suffisant, consulter son médecin traitant.

Pour soulager les crises de démangeaisons, ne pas hésiter à utiliser un spray anti-démangeaisons adapté aux peaux sèches, sujettes à l'eczéma atopique.

La prise en charge



Les experts vous recommandent

Comment appliquer quotidiennement son émollient ?



Une nouvelle méthode ludique et efficace pour rendre le crémage plus agréable et systématique.

APPROUVÉE PAR LES DERMATOLOGUES

MÉTHODE⁽¹⁾ : 3 6 9



POSOLOGIE

2 fois par jour

QUANTITÉ

en pression
de pompe
du produit

1 goutte x 3

PRESSIONS
pour un bébé



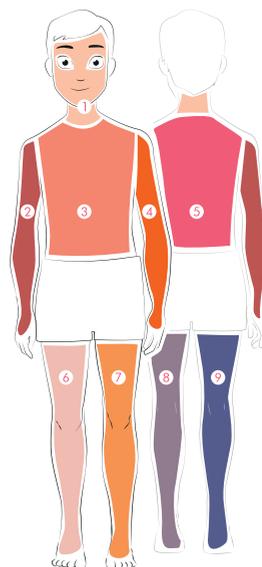
1 goutte x 6

PRESSIONS
pour un enfant



1 goutte x 9

PRESSIONS
pour un adulte



⁽¹⁾ La quantité d'émollient à appliquer varie selon la taille et la corpulence.



Les 10 bonnes habitudes



Les experts vous conseillent



LE POINT DE VUE DU **DR. LAURE BELLANGE, ALLERGOLOGUE**

1 LAVER LA PEAU
AVEC DES PRODUITS ADAPTÉS.

2 HYDRATER QUOTIDIENNEMENT,
MÊME EN DEHORS DES POUSSÉES
ET CE TOUTE L'ANNÉE !

3 TRAITER LA POUSSÉE
DÈS QU'ELLE APPARAÎT.

4 CONSULTER SON DERMATOLOGUE
OU ALLERGOLOGUE
SI PERSISTANCE DES LÉSIONS
MALGRÉ UN TRAITEMENT MENÉ.

5 ÉVITER DE SE GRATTER
ET COUPER
LES ONGLES COURTS.

6 AÉRER LES PIÈCES DE VOTRE MAISON
TOUS LES JOURS
ENTRE 10 ET 15 MINUTES.

7 NE PAS UTILISER
DE CRÈMES PARFUMÉES.
ELLES SONT TROP AGRESSIVES.

8 NE PAS UTILISER DES PRODUITS
NON ADAPTÉS AUX PEAUX SÈCHES
À ATOPIQUES.

9 NE PAS UTILISER
DES TEXTILES IRRITANTS ET TROP SERRÉS.
PENSER À COUPER LES ÉTIQUETTES.
PRÉFÉRER DES VÊTEMENTS EN COTON.

10 NE PAS UTILISER
DES LESSIVES EN POUDRE
ET DES ASSOUPLEISSANTS.

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



BIODERMA VOUS CONSEILLE UN PROTOCOLE
D'ACCOMPAGNEMENT **DERMO-COSMÉTIQUE**

Nettoyer

Atoderm Huile de douche

24H d'hydratation
et confort immédiat
dès la douche.



- Nettoie en douceur
- Nourrit et hydrate 24H
- Apaise les démangeaisons

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com





Relipider

Atoderm Intensive baume

Le soins intensément anti-démangeaisons et dermo-consolidant, ultra-apaisant, ultra-nourrissant.



Atoderm Intensive gel-crème

Le soin frais relipidant, ultra-apaisant, anti-démangeaisons.



Atoderm Intensive eye

Le soin 3-en-1 quotidien des paupières irritées : apaise, répare et démaquille.



- Reconstruit & hydrate
- Apaise les démangeaisons
- Protège

Soulager les démangeaisons

Atoderm SOS spray

Le réflexe anti-démangeaisons pour un apaisement immédiat.



- Anti-démangeaisons immédiat & durable
- Hydrate
- Protège

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOs, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com





Retrouvez d'autres protocoles d'accompagnement



Et découvrez tous les conseils d'experts.

- > La prise en charge de vos cicatrices par le massage.
- > Tout savoir sur l'acné et sa prise en charge.
- > Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.
- > Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.



La prise en charge de vos cicatrices par le massage.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec **Marie-Laure BENICOURT-LEMOINE**, Kinésithérapeute, Chussy.



Tout savoir sur l'acné et sa prise en charge.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec le **Dr. Aurore FOUGEROUSE**, Dermatologue.



Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec **une équipe d'experts**.



Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.

Regards croisés d'experts.

RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

- Informations recueillies lors du congrès médical de dermatologie, GERDA, du 1er octobre 2020.
- Extraits du symposium sur « les ingrédients naturels versus les ingrédients chimiques » Mme Christine LAFFORGUE, dermatologue et Présidente de la Société Française de Cosmétologie.
- Conseils et compléments d'informations : Dr. Laure BELLEANCE, Allergologue.





DERRIÈRE NOS PRODUITS IL Y A UNE DÉMARCHE



FABRIQUÉ EN FRANCE

Les produits NAOS sont conçus et fabriqués en France pour une maîtrise du savoir-faire et de la sécurité.



ÊTRE EFFICACE

C'est appliquer les principes de l'écobiologie pour préserver les mécanismes naturels de la peau.



ÊTRE RESPONSABLE

C'est s'engager pour la planète. En priorisant les actions les plus impactantes telles que la biodégradabilité de nos formules et la recyclabilité de nos packs.



ÊTRE UTILE

C'est vous apporter des conseils personnalisés avec les skincoachs NAOS.



ÊTRE TRANSPARENT

C'est vous permettre de décrypter nos formules sur Ask.NAOS.

Ce service vous est proposé par NAOS Services
avec la caution du laboratoire dermatologique BIODERMA

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE