



LE RÔLE DE LA MÉTÉO

dans la gestion de la dermatite atopique des paupières

La dermatite atopique, est une affection cutanée fréquente qui peut également toucher la peau délicate autour des yeux, y compris les paupières et la zone des cils. Chez l'adulte, cette zone est même devenue l'une des localisations préférentielles de la dermatite atopique, y compris chez des personnes qui n'avaient jamais présenté d'atopie dans l'enfance. Cette condition, souvent exacerbée par des facteurs environnementaux, peut être particulièrement influencée par les conditions météorologiques.

En effet, la météo joue un rôle important dans la gestion de l'eczéma des yeux, que ce soit par des changements de température, l'humidité, l'exposition au soleil ou la présence de certains allergènes dans l'air et la pollution de plus en plus importante maintenant. Les patients doivent donc être particulièrement attentifs aux conditions climatiques, car elles peuvent soit aggraver les symptômes de la maladie, soit offrir des opportunités pour soulager l'inflammation.

Quoi faire en cas de crises ?

Découvrez les conseils du Dr Laure BELLANGE, allergologue à Lyon.

L'INFLUENCE DE LA MÉTÉO SUR L'ECZÉMA DES YEUX

1. Les effets du froid et du vent

En hiver, les températures basses et l'air sec sont des facteurs souvent responsables de l'aggravation des symptômes de l'eczéma des yeux. Le froid, combiné à un faible taux d'humidité, peut dessécher la peau et la rendre plus vulnérable aux irritations et aux démangeaisons. Les **paupières** et la peau autour des yeux, particulièrement fines et sensibles, sont alors susceptibles de développer des **lésions eczémateuses**. De plus, **l'air froid et sec** peut entraîner une perte d'hydratation de la peau, ce qui contribue à l'apparition de **fissures** et de **craquements** dans la zone des yeux. Ce phénomène peut provoquer une sensation de **tiraillement** et aggraver l'inflammation des paupières.

Le **vent froid**, quant à lui, joue un rôle dans l'irritation des yeux eux-mêmes. Il peut dessécher les **conjonctives** et aggraver les symptômes de **larmoiement** et de démangeaisons, caractéristiques de l'eczéma des yeux. En effet, les personnes souffrant de dermatite atopique sont souvent plus sensibles aux variations climatiques, et l'exposition prolongée à des conditions climatiques rudes peut entraîner des poussées de la maladie.

2. L'impact de la chaleur et de l'humidité

À l'opposé, en été, la chaleur et l'humidité peuvent également jouer un rôle dans l'aggravation de l'eczéma des yeux. La transpiration excessive, en particulier autour des **paupières**, peut causer une accumulation de **bactéries** et de **salinité** sur la peau, ce qui peut irriter et entraîner des infections secondaires. L'humidité ambiante, bien que bénéfique pour certaines personnes souffrant

de peau sèche, peut aussi rendre la peau plus vulnérable aux infections fongiques et à l'accumulation de **polluants** environnementaux qui peuvent exacerber les symptômes de l'eczéma.

L'humidité peut également perturber l'équilibre de la **barrière cutanée**, déjà fragile chez les personnes sujettes à l'eczéma. Cette déstabilisation peut alors entraîner une perte de protection naturelle de la peau, rendant celle-ci plus sujette aux attaques d'allergènes, de pollens, et de poussières.

3. L'impact des allergènes liés à la météo

Les allergènes jouent également un rôle fondamental dans les exacerbations de l'eczéma des yeux, et leur présence est en grande partie déterminée par la météo. En **printemps et en été**, les **pollens** sont particulièrement abondants, et leur présence dans l'air peut aggraver les symptômes des personnes allergiques et sujettes à la dermatite atopique. Les personnes souffrant d'eczéma des yeux peuvent ressentir une **irritation accrue**, des **démangeaisons oculaires**, des **rougeurs** et des **écoulements oculaires** abondants lors des pics de pollen. Il en va de même pour d'autres allergènes en fonction des saisons, comme les acariens et les moisissures, qui sont particulièrement problématiques en automne et au printemps.

Les **changements de pression atmosphérique** et les **tempêtes** peuvent également affecter la circulation de l'air et la dispersion des allergènes, aggravant ainsi l'eczéma des yeux. Les personnes sensibles peuvent donc se retrouver confrontées à des poussées de la maladie en raison de ces facteurs climatiques externes.

COMMENT GÉRER L'ECZÉMA DES YEUX EN FONCTION DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

1. Adapter les soins de la peau selon la saison

Il est important pour les personnes souffrant d'eczéma des yeux de modifier leur routine de soins en fonction des saisons et des conditions climatiques, car la peau est particulièrement fine. En hiver, il est recommandé de **protéger la peau** avec des crèmes hydratantes riches, spécialement formulées pour les peaux sensibles, afin de prévenir le dessèchement. Le port de **lunettes de soleil** et de **chapeaux** peut également aider à protéger les yeux du vent froid et des irritants externes. Il est également conseillé d'utiliser des **humidificateurs** dans les maisons pour maintenir un taux d'humidité optimal dans l'air, réduisant ainsi l'irritation et le dessèchement de la peau.

En été, les personnes ayant de l'eczéma des yeux devraient privilégier des produits légers et non comédogènes. Elles devraient également éviter de se frotter les yeux ou de porter des lentilles de contact qui peuvent aggraver l'irritation. L'application régulière d'un **baume protecteur** et le port de lunettes de soleil de qualité supérieure avec une protection UV adéquate peuvent prévenir les effets néfastes du soleil et du vent.

2. Gérer les allergènes et les changements climatiques

Étant donné que la présence d'allergènes dans l'air dépend fortement des saisons, il est crucial de **minimiser l'exposition aux allergènes**. Pendant les mois de pollinisation, il est conseillé de garder les fenêtres fermées, surtout pendant la matinée, lorsque les niveaux de pollen sont les plus élevés. Un **nettoyage régulier de la maison**,

en particulier des draps, des rideaux et des tapis, peut réduire la quantité de pollen et de poussière présents dans l'environnement intérieur.

En outre, le **port de lunettes de soleil** ne se limite pas seulement à la protection contre les UV, mais également à la protection contre les allergènes présents dans l'air. Cela permet d'éviter que les pollens ou autres particules irritantes n'entrent en contact avec les yeux, aggravant ainsi l'eczéma.

3. Consulter un professionnel de santé

Si les symptômes d'eczéma des yeux persistent ou s'aggravent en fonction des conditions météorologiques, il est essentiel de consulter votre médecin généraliste. Celui-ci pourra vous orienter vers un spécialiste selon la nature des symptômes :

- **un allergologue**, pour rechercher une éventuelle allergie,
- **un dermatologue**, pour prendre en charge l'inflammation cutanée,
- **un ophtalmologue**, si les yeux eux-mêmes sont affectés.

Ces professionnels de santé pourront recommander des traitements adaptés, tels que des **collyres antihistaminiques** des **corticoïdes topiques ou ophtalmiques**, ou encore des soins spécifiques pour la peau sensible du contour de l'œil.

Dans certains cas, **des tests allergologiques** pourront également être prescrits afin d'identifier les allergènes responsables et mieux cibler la prise en charge.



CONCLUSION

En résumé, la météo joue un rôle considérable dans la gestion de l'eczéma des yeux, que ce soit par l'impact des conditions climatiques sur la peau ou l'augmentation de l'exposition à des allergènes. Il est crucial d'adapter sa routine de soins en fonction des saisons et des prévisions météorologiques pour prévenir les poussées d'eczéma et limiter les symptômes. Une vigilance constante, couplée à une gestion des allergènes et une consultation régulière avec des professionnels de santé, permet de mieux contrôler cette affection et de préserver la santé des yeux.