

Dermatite atopique : quand le froid démange

L'hiver est propice aux problèmes de peau. Il y a des solutions

Si je vous dis "maladies de l'hiver", vous pensez forcément à rhume, bronchite, grippe ou encore bronchiolite ! Mais savez-vous que les virus hivernaux ne sont pas les seuls à sévir à cette période. Le vent, le froid et la neige, qui sont d'ailleurs annoncés ces prochains jours, prennent un malin plaisir à mettre notre corps ou plutôt notre peau à rude épreuve. En cause, des différences de températures entre l'intérieur et l'extérieur qui poussent notre peau à s'adapter en permanence à ces conditions climatiques. Cela a pour conséquence une augmentation de la fréquence ou de l'intensité des crises chez les personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques comme la dermatite atopique. Et c'est particulièrement vrai chez les personnes ayant des peaux fragiles ou souffrant de maladies inflammatoires chroniques de la peau. La peau gratte, se fendille. Bref, on souffre.

"Le froid a pour conséquence de rendre plus actives ces maladies inflammatoires", confirme le docteur Laurène David (en médaillon), dermatologue à l'hôpital Saint-Joseph à Marseille. C'est le cas pour la dermatite atopique. Plus rarement, il peut déclencher chez certaines personnes des urticaires au froid.

"Le froid entraîne une diminution de l'humidité ambiante, explique la spécialiste. Il modifie un petit peu l'état d'hydratation par la composition de protéines, ce qui entraîne une peau plus sèche. Et plus la peau est sèche, plus les poussées vont être fréquentes. De façon très schématique, la peau va être beaucoup plus irritée."

Pas de panique, il est toujours possible de mettre ne place des réflexes afin d'en limiter les effets. "Il faut commencer par bien hydrater sa



Les patients atteints de dermatite atopiques sont particulièrement sensibles au froid. Une solution : des couches de crème hydratante.

peau avec un produit adapté. C'est valable pour une peau atopique comme pour une peau non atopique. Il faut choisir des textures plus riches, comme des baumes par exemple, pour bien protéger sa peau. Se protéger passe également par l'hygiène. Dans ce cas, il n'est pas très conseillé de se laver avec certains produits à base de parfum qui vont également dessécher la peau. On recommande des huiles lavantes. Ces dernières ont la propriété de laisser un petit film protecteur en permanence qui permet de maintenir un état d'hydratation correct." Exit donc le simple savon, même

de Marseille, il dessèche énormément la peau.

Autre conseil chez les patients atopiques pour se protéger des morsures de l'hiver, le port de matière non irritantes : "Il est important de bien choisir ses vêtements d'hiver, de préférence en matières naturelles. L'idéal reste le coton. Les patients atopiques le savent très bien. En général, ils ne portent pas de vêtements en laine qui pourraient favoriser les poussées, l'irritation et bien sûr les démangeaisons. En revanche, les matières thermorégulatrices sont appréciées car ce sont des matières peu synthétiques, donc moins irritantes."

TRAITER L'ECZÉMA

Le 2 février, l'hôpital Saint-Joseph organise une journée d'information sur la dermatite atopique. Ce sera l'occasion de rappeler que cette maladie touche 3 % environ de la population. Depuis quelques années, sa prise en charge a évolué. Si les dermocorticoïdes restent le traitement de première intention, de nouvelles molécules sont apparues pour soulager les formes les plus sévères. "Il y a les classes d'immunosuppresseurs, détaille le Dr David. Et dernièrement, nous bénéficions de biothérapies. Les cartes de la dermatite atopique ont été aussi rebattues avec l'arrivée des inhibiteurs de JAK qui vont agir de façon plus ciblée. Outre leur efficacité, leur tolérance est assez satisfaisante." Parmi les bonnes nouvelles, la prochaine mise sur le marché d'une molécule administrable chez les enfants à partir de 6 mois.

De même qu'il ne faut pas superposer les couches de vêtements synthétiques qui pourraient provoquer de la transpiration.

Reste qu'avec l'arrivée des vacances scolaires, beaucoup rêvent de ski. Faut-il redoubler de prudence ? Les consignes sont les mêmes : hydratation et protection. Car même si le soleil a des propriétés anti-inflammatoires sur les peaux atopiques, il reste un danger à fortes doses. Appliquer une crème avec un indice 50 toutes les deux heures évitera bien des désagréments.

Florence COTTIN