



Fiche conseils

La Dermatite Atopique & les soins de la peau

Avec la dermatite atopique, il est essentiel de bien prendre soin de sa peau au quotidien, même en l'absence de lésions. Voici les conseils à suivre pour la toilette et l'hydratation de la peau.

1 Assainir sa peau ¹

Pour limiter l'inflammation cutanée, il est important de **se laver soigneusement au moins une fois par jour**. La toilette aide à conserver une peau saine, tout en éliminant les agents extérieurs qui provoquent ou entretiennent l'inflammation. En présence de lésions actives, elle permet d'éliminer les croûtes et, en cas de surinfection, les bactéries mécaniquement.



2 Acquérir des savoirs et des compétences ¹

Il est préférable d'éviter d'agresser inutilement la peau au cours de la toilette. L'utilisation d'un produit nettoyant sans savon, avec une formulation non irritante et faiblement allergène, est donc conseillée. **Les solutions aqueuses ou sans savon** (produits à base de détergent synthétique notamment) sont bien adaptés.

Le recours à un produit nettoyant contenant un **antiseptique** n'est pas indispensable. Les antiseptiques ont en effet une durée d'action très limitée. L'efficacité de la toilette tient essentiellement à l'action mécanique de se laver.

3 Limiter la durée ¹

Toujours pour éviter d'agresser la peau, il est conseillé de prendre **des douches et des bains de courte durée**. Une moyenne de 5 minutes est ainsi recommandée. Par ailleurs, la température de l'eau doit être peu élevée ; la peau supporte mieux une eau tiède que très chaude. Une fois le robinet fermé, il convient de se sécher avec beaucoup de douceur.

Des tamponnements de la peau avec la serviette sont préférables à des frottements vigoureux.



4 Améliorer son observance ¹

La sécheresse cutanée est l'un des symptômes caractéristiques de la dermatite atopique. Elle est notamment liée à une perte accrue en eau au niveau de la peau. Pour limiter cette sécheresse cutanée, il est essentiel d'assurer quotidiennement une bonne hydratation de la peau en appliquant un émollient (c'est-à-dire une crème hydratante).

L'hydratation de la peau est la base du traitement de la dermatite atopique. Comme l'ont montré différentes études, l'application au long cours d'un **émollient** apporte un effet bénéfique sur la sécheresse cutanée liée à la maladie. Elle permet également d'avoir moins souvent recours aux dermocorticoïdes lorsque la dermatite atopique est légère à modérée.

C'est après une douche ou un bain, lorsque **la peau** est encore légèrement humide, qu'il convient d'appliquer l'émollient.





5 Appliquer la bonne quantité d'émollient¹

Pour savoir quelle est la quantité nécessaire d'émollient à appliquer, il est conseillé d'utiliser la méthode de « **l'unité du bout du doigt** ». Cela consiste à mettre sur son index une noix d'émollient qui couvre la dernière phalange du doigt. Cette quantité correspond à ce qui est nécessaire pour hydrater une surface de peau équivalente à celle des deux paumes de la main. L'émollient est ensuite appliqué sur la peau en massant légèrement celle-ci.

6 S'adapter à sa peau¹

Dans l'idéal, il est recommandé d'appliquer **un émollient deux fois par jour**, le matin et le soir par exemple. Une utilisation intermittente peut s'avérer tout aussi efficace pour prévenir la survenue de lésions. Dans tous les cas, il faut tenir compte de son ressenti quant à la **sécheresse** de sa peau. C'est à chacun de trouver le bon rythme d'application de l'émollient pour que la peau reste confortable.

7 Choisir le bon produit¹

Il existe différents types d'émollients. Pour choisir entre ceux-ci, il faut tenir compte du degré de la **sécheresse cutanée et de la saison**.

Les laits et les émulsions sont plutôt liquides, s'appliquent facilement et pénètrent rapidement dans l'épiderme. Ils sont à privilégier plutôt en été et lorsque la peau est peu sèche.

Les baumes et les cérats sont plus épais et compacts, plus « gras ». Ils sont plus longs à faire pénétrer et la peau peut donner l'impression d'être un peu collante après l'application.

Il faut généralement attendre quelques instants avant de s'habiller. Ces produits sont plutôt à réserver l'hiver et lorsque la peau est très sèche.



Les crèmes sont des produits intermédiaires. Elles peuvent être utilisées en toutes saisons, tout au long de l'année.

L'hydratation ne concerne que la peau saine. Il est conseillé de ne pas appliquer d'émollient sur des lésions actives si ce produit est mal toléré. Les plaques doivent être traitées séparément, avec un produit approprié.

REFERENCES

- 1 Wollenberg A, Barbarot S, Bieber T et al. Consensus-based European guidelines for treatment of atopic eczema (atopic dermatitis) in adults and children; part I. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2018.

sanofi | **REGENERON®**

Sanofi Winthrop Industrie
82 avenue Raspail
94250 GENTILLY

©2024 Sanofi et Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Tous droits réservés.