

# ECZÉMA MAGAZINE

MAGAZINE DE L'ECZÉMA ET DE LA DERMATITE ATOPIQUE

N°8

## *Avoir un animal de compagnie et pourquoi pas ?*

### DOSSIER SANTÉ

*Zoom sur  
l'Eczéma de contact*

### DOSSIER VIE PRATIQUE

*Pourquoi préparer sa  
peau au froid ?*

### MA SANTÉ

*Vrai ou faux  
sur l'Eczéma*

### ALERTE

*Attention aux acariens !*

**Eczéma**  
Association Française

Hiver 2017 - 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<sup>1</sup>
- Amélioration significative de la Qualité de vie (sommeil, grattage...)<sup>2</sup>

[www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com) | Tél : +33 (0) 4 67 23 41 87 | 34260 AVÈNE-LES-BAINS - FRANCE



1. Eur Acad Dermatol Venereol 2011 Feb; 25 suppl 1/30-4. 2. C Taiieb, 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

# MOT DU PRÉSIDENT

## FLORENT TORCHET, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE L'ECZÉMA



Chers lecteurs,

La dermatite atopique sévère est une maladie inflammatoire chronique de la peau, caractérisée par une déficience de la barrière cutanée et une anomalie de la réponse immunitaire.

Malheureusement l'errance diagnostique est partagée par la plupart des patients : de l'ordre de 2 ans en moyenne avant que ne soit diagnostiquée cette maladie par le dermatologue. Beaucoup de patients décrivent ce parcours de soin comme non balisé, donc complexe et chaotique avec une implantation géographique inégale des dermatologues en France.

La qualité de vie des patients est très dégradée. Plus de la moitié des patients rencontrent des troubles du sommeil plus de 5 nuits par semaine, ce qui entraîne non seulement des conséquences délétères sur la vie quotidienne, les projets personnels et professionnels, mais également des risques de troubles psychologiques, des risques d'accidents de la route et de blessures sur le lieu de travail.

Selon une étude récente (Wollenberg et al. JEADV 2016), la dermatite atopique présente « le plus lourd fardeau global » parmi 14 maladies de peau.

Cette année, l'Association Française de l'Eczéma s'est invitée en région fin novembre pour rencontrer les patients et leurs proches. Plusieurs événements ont été organisés dans différentes villes (Redon, Dijon, Marseille, Nantes, Paris...) : des Eczéma After work, des conférences et même une initiation au théâtre et à la danse pour les enfants et les adultes pour les aider à retrouver la paix avec leur corps. Notre souhait était de rompre l'isolement dont souffre les patients. Ainsi, nous remercions chaleureusement les bénévoles et partenaires pour leur engagement.

Ce magazine propose un dossier santé consacré à l'eczéma de contact. Vous découvrirez qu'il en existe plusieurs types. Vous trouverez également de nombreux conseils pour améliorer votre quotidien : protéger votre peau du froid, débarrasser votre maison des acariens ou bien encore accueillir dans les meilleures conditions un animal de compagnie.

Nous avons besoin de votre soutien pour continuer nos actions, c'est tous ensemble que nous pourrons nous faire entendre.

Rejoignez-nous en adhérant à l'Association ! (p.26)

Le Président



# SOMMAIRE

03

MOT DU  
PRÉSIDENT

06

VIE DE  
L'ASSOCIATION

17

LE BOUDOIR  
DES MAMANS

18

*Mon quotidien*  
AVOIR UN ANIMAL  
DE COMPAGNIE

25

*Fiche Nutrition*  
ALIMENTATION  
ET HYDRATATION

10

*Dossier santé*  
ZOOM SUR  
L'ECZÉMA DE CONTACT

15

*Dossier vie pratique*  
POURQUOI PRÉPARER  
SA PEAU AU FROID ?

20

*Ma santé*  
VRAI OU FAUX  
SUR L'ECZÉMA

22

*Alerte*  
ATTENTION  
AUX ACARIENS !

27

REJOIGNEZ  
L'ASSOCIATION !

## 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 : Miiia. Crédits photos : Shutterstock et Istockphoto - Imprimeur : Cloître à Saint Thonan. Date de parution : 15 décembre 2017. Dépôt légal : décembre 2017, 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.

# PHYSIOGEL

HYPOALLERGÉNIQUE

## Physiogel A.I Crème

Crème nourrissante à usage quotidien qui s'étale facilement pour les peaux sèches

Sans conservateur, sans parfum, sans colorant



Procure un soulagement rapide et longue durée, des démangeaisons, rougeurs et irritations associées à une peau sèche.

- Cliniquement prouvé pour renforcer et réparer la barrière lipidique de la peau
- Formule riche en lipides pour hydrater et soulager rapidement les peaux sèches
- Protège contre les agressions extérieures qui peuvent aggraver les peaux sèches et sensibles

Spécialement formulée pour les peaux sèches et sensibles

Fait appel à la technologie Physiogel BioMimic™ : Une formule brevetée innovante, de haute technologie, imitant la structure de la peau.



# VIE DE L'ASSOCIATION



## 10 Septembre : La Parisienne

Cette année, la course a célébré son 21ème anniversaire sur le thème des Caraïbes. Près de 40 000 participantes étaient attendues pour l'événement. Des mamans aux copines en passant par les débutantes ou confirmées, La Parisienne est devenue, au fil des années, un rendez-vous sportif convivial et incontournable pour toutes les femmes !

Fort d'une volonté commune de faire connaître et reconnaître la dermatite atopique, l'Association Française de l'Eczéma et le Laboratoire Sanofi Genzyme ont décidé chausser les baskets pour parler de la maladie.



GLOBALSKIN.ORG

## 14 Septembre : Global Skin

L'Association Française de l'Eczéma est désormais membre de l'Alliance internationale des organisations de patients de dermatologie. L'Alliance internationale des organisations de patients de dermatologie (IADPO) est une alliance mondiale unique, engagée dans l'amélioration de la vie des patients atteints de maladies de peau dans le monde entier. Leur objectif principal est d'entretenir des relations avec les membres, les partenaires et tous les intervenants dans le domaine de la santé. Une première rencontre entre toutes les associations membres a eu lieu lors du congrès européen de dermatologie et vénéréologie (EADV) qui a eu lieu à Genève, du 13 au 17 septembre.



## 2 Octobre : Lancement de la saison 2 de notre Web Série La minute de l'Eczéma

Avec la Web Série La Minute de l'Eczéma, l'Association Française de l'Eczéma compile les informations principales sur la maladie, les traitements et les astuces du quotidien pour faciliter une meilleure prise en charge du patient, tout en apportant du soutien aux patients et à leur famille. Un projet construit avec différents professionnels de santé, des patients et des accompagnants.

Internet et en particulier La Minute de l'Eczéma est un espace privilégié pour les patients souffrant d'Eczéma (et leurs familles) en quête d'information. Ils souhaitent pouvoir comprendre leur maladie et trouver des solutions pour mieux vivre avec.

Selon Antoinette De Longchamp, psychologue, les patients sont confrontés à la stigmatisation, la honte et d'autres défis psycho-sociaux en plus des symptômes physiques de leur maladie.

Les saisons 1 et 2 sont disponibles sur notre chaîne youtube.



## 12 Octobre : Talents de Patients

Après Stéphanie Merhand qui remporte en 2014 le 1<sup>er</sup> prix « Talents de Patients », organisé par les entreprises du médicament (LEEM) pour son recueil de poèmes « Mon quotidien avec l'Eczéma », l'Association Française de l'Eczéma félicite Bruno Romy pour sa fiction « Quand j'avais 6 ans, j'ai tué un dragon » sur le cancer qui a obtenu le prix « Talents de Patients » cette année.

# L'Association Française de l'Eczéma engagée pour la Recherche.

## L'Association Française de l'Eczéma et le CHRU de Brest se sont associés pour mener une étude sur les CARACTÉRISTIQUES DU PRURIT DANS LA DERMATITE ATOPIQUE

L'Association Française de l'Eczéma souhaite remercier Flavien Huet\*, Emilie Brenaut\*, Marie Sarah Faffa\*, Stéphanie Merhand\*\*, Laurent Misery\* pour leur implication dans cette étude présentée sous forme d'un poster scientifique aux Journées Dermatologiques de Paris.

\*Service de Dermatologie, CHRU de Brest  
\*\* Association Française de l'Eczéma

### Introduction

Qu'est-ce que le prurit ? Il s'agit d'une sensation déplaisante qui conduit à se gratter, est constitutif de la définition de la dermatite atopique (DA). L'Association Française de l'Eczéma sur les caractéristiques du prurit car cette sensation est une cause de souffrance très importante pour les patients.



### Matériels et Méthodologie

Entre janvier 2015 et mars 2016, 170 patients ont participé à l'étude après avoir répondu à un questionnaire disponible sur le site <https://associationeczema.fr/>. Ce questionnaire comprenait une échelle validée de sévérité de la dermatite atopique (le PO-SCORAD\*), des questions pour caractériser le prurit ainsi que l'échelle validée 5D-Itch Scale\*\*.

\*Outil de mesure de la sévérité d'un eczéma

\*\*Outil de mesure des démangeaisons

Les principaux résultats sont résumés dans le tableau 1 et les figures de 1 à 3.

Figure 1 : présence de prurit aux différents moments de la journée

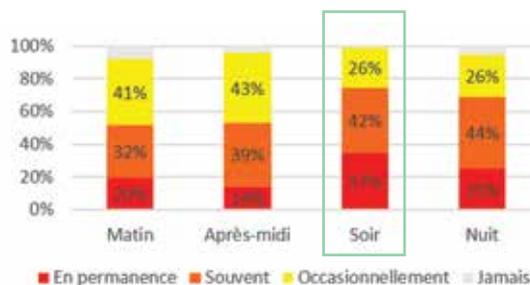


Figure 2 : symptômes sensitifs associés au prurit

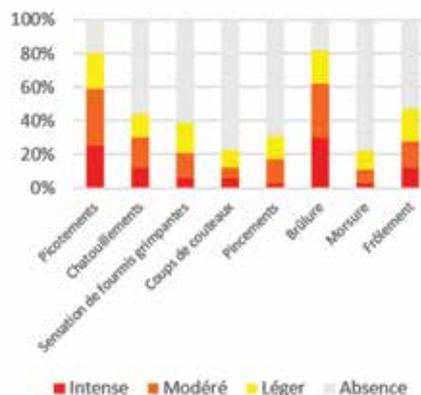
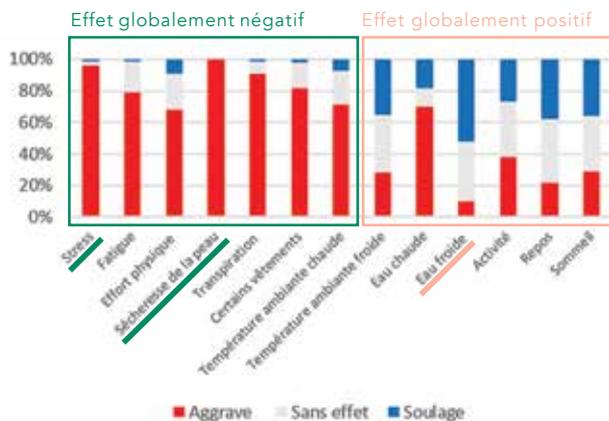


Tableau 1 : Caractéristiques démographiques

	TOTAL = 170
SEXE, NOMBRE (%)	
FEMME	147 (87%)
HOMME	23 (13%)

Figure 3 : Effets des activités quotidiennes sur le prurit



### Les principaux résultats de l'étude

Le prurit dans la dermatite atopique est chronique, quotidien et intense. Une donnée importante de cette étude est l'intensité extrême du prurit au pire moment de la journée et le différentiel avec l'intensité moyenne. Les pics d'intensité étant souvent nocturnes, ceci peut être un élément de compréhension de la sous-évaluation du prurit par les médecins. Ces pics d'intensité étant majeurs, ils

sont probablement marquants pour les patients et devraient être des critères de première importance pour l'évaluation de la sévérité de la maladie et des effets des traitements.

- L'échelle 5D Itch-Scale, validée en 2010, est un outil d'évaluation multidimensionnel reproductible pour évaluer le prurit. La force de notre étude est d'avoir utilisé un outil validé, permettant des comparaisons ultérieures. Autre fait marquant : le prurit de la dermatite atopique s'accompagne de symptômes d'allure neuropathique comme les picotements ou les brûlures.

- Une autre donnée intéressante de notre étude est l'effet apaisant de l'eau froide. Bien que déjà connus, les mécanismes physiopathologiques ne sont pas encore complètement élucidés. Les dernières études mettent en évidence un rôle des canaux « transient receptor potential » qui pourraient aboutir sur des thérapies futures.

### Conclusion

L'étude peaufine les caractéristiques du prurit de la dermatite atopique et confirme sa sévérité. Ce prurit s'accompagne également de symptômes de type neuropathiques.

18-21 JANVIER 2018 • PARIS - CARROUSEL DU LOUVRE

2-4 MARS 2018 • LYON - LA SUCRIÈRE



# LES THERMALIES

LE SALON DE L'EAU & DU BIEN-ÊTRE

THALASSO • THERMALISME • SPA • SANTÉ • TOURISME MÉDICAL • WELLNESS

## INVITATION GRATUITE

### THERMALIES PARIS

du jeudi 18 au dimanche 21 janvier 2018

du jeudi au samedi : 10h - 19h • dimanche : 10h - 18h

Carrousel du Louvre - Paris

### THERMALIES LYON

du vendredi 2 au dimanche 4 mars 2018

tous les jours : 10h - 18h

La Sucrière - Lyon

thermalies.com • info@thermalies.com • blog.thermalies.com • f t



EC2M



**Eczéma**  
Association Française

**1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE  
NATIONALE  
DE L'ECZÉMA**

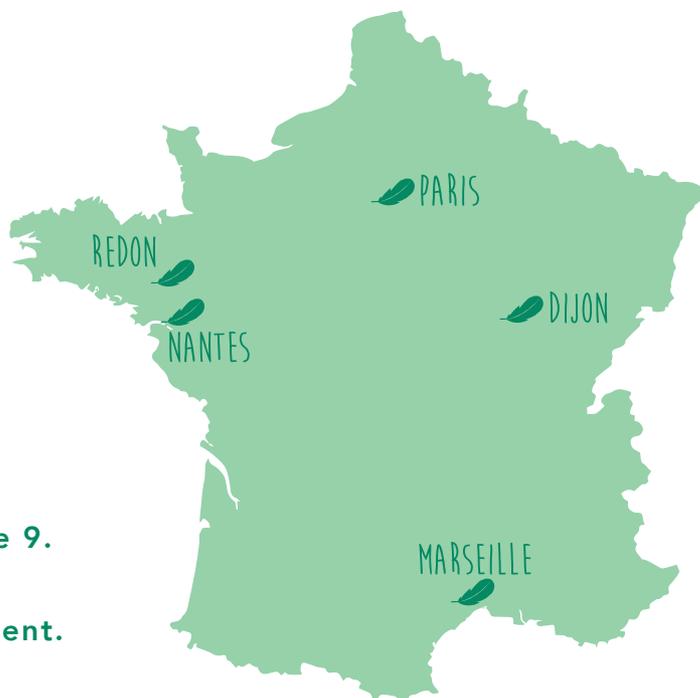
**L' Association Française de l'Eczéma  
à la rencontre des patients et des familles  
du 20 au 26 novembre 2017.**

**L'ECZÉMA EST  
UNE MALADIE RARE ?**

**FAUX !**

**Elle touche près de  
2,5 millions de Français.**

**Un bilan des actions réalisées  
sera présenté dans l'Eczéma Magazine 9.  
Nous remercions tous nos bénévoles  
et nos partenaires pour leur engagement.**



Plus d'info : [contact@associationeczema.fr](mailto:contact@associationeczema.fr)



Avec le soutien de :

EAU THERMALE  
**Avène**



**Mustela**

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SANOFI GENZYME

**URIAGE**  
EAU THERMALE



## Zoom sur l'Eczéma de contact



10

L'Eczéma de contact est une inflammation cutanée qui est liée au contact de la peau avec une substance allergène. Elle associe des démangeaisons, rougeurs, vésicules, suintements, et croûtes. L'Eczéma de contact est la deuxième grande cause d'eczéma avec la dermatite atopique. Julia Crochet (INSERM) et le Dr Audrey Nosbaum (Chu Lyon Sud) reviennent sur les différents Eczémas de contact. Comment les identifier ? Les traiter ?

### Notions générales sur l'Eczéma de contact

L'Eczéma de contact est une maladie très fréquente, qui touche environ 15 à 20% des européens<sup>1</sup>, avec une nette prédominance chez la femme. Il résulte du contact de la peau avec une substance chimique de l'environnement, comme les métaux, les parfums, les conservateurs (tableau 1). Il représente 4 à 7% des motifs de consultation en dermatologie. Il s'agit aussi de la troisième pathologie professionnelle après

les pathologies psychiatriques et musculo-squelettiques<sup>2</sup>. L'Eczéma de contact peut avoir une évolution clinique aiguë, subaiguë, ou chronique et peut être d'origine irritative ou allergique.

<sup>1</sup> M. Peiser et al., « Allergic Contact Dermatitis: Epidemiology, Molecular Mechanisms, in Vitro Methods and Regulatory Aspects. Current Knowledge Assembled at an International Workshop at BfR, Germany », Cellular and Molecular Life Sciences: CMLS 69, no 5 (mars 2012): 763-81, doi:10.1007/s00018-011-0846-8.

<sup>2</sup> S. Turner et al., « The Incidence of Occupational Skin Disease as Reported to The Health and Occupation Reporting (THOR) Network between 2002 and 2005 », The British Journal of Dermatology 157, no 4 (octobre 2007): 713-22, doi:10.1111/j.1365-2133.2007.08045.x.

## A l'origine de l'Eczéma de contact :

Il existe deux mécanismes physiopathologiques à l'origine des lésions d'eczéma de contact.

- **L'Eczéma de contact irritatif** est dû à la toxicité directe des agents chimiques sur les cellules cutanées, appelées kératinocytes. Ces agents chimiques induisent une inflammation par activation de l'immunité innée.
- **L'Eczéma de contact allergique** correspond à une hypersensibilité retardée, mettant en jeu l'immunité adaptative. Il comprend une phase de sensibilisation, cliniquement muette, puis une phase de révélation, où les lésions d'eczéma de contact allergique vont apparaître. La phase de sensibilisation fait suite au premier contact avec un allergène chimique et permet le développement de cellules, appelées lymphocytes T, spécifiques de l'allergène. C'est lors d'une seconde exposition à ce même allergène, avec activation des lymphocytes T spécifiques, que se révèle l'eczéma de contact allergique caractérisé par l'apoptose (ou destruction) des kératinocytes et une inflammation locale.



## Le diagnostic d'Eczéma de contact est clinique.

Le diagnostic d'eczéma de contact est clinique, il s'agit de lésions prurigineuses qui évoluent en 4 phases :

- **phase érythémateuse**, parfois associée à un œdème (gonflement).
- **phase vésiculeuse**, caractérisée par de multiples vésicules à liquide clair surmontant l'érythème.
- **phase suintante**, par rupture des vésicules, spontanément ou après grattage.
- **phase croûteuse et desquamative**, peut précéder la guérison sans cicatrice, mais en absence d'amélioration, l'évolution chronique est marquée par des plaques lichénifiées et/ou fissuraires.

Les lésions peuvent être diffuses, ou groupées en plaques. Dans leur forme typique, les Eczémas de contact irritatifs et les Eczémas de contact allergiques ont des caractéristiques spécifiques (tableau 2). Généralement associé à une sensation de brûlures, les Eczémas de contact irritatifs apparaissent rapidement et ne débordent pas au-delà des zones de contact avec l'agent irritant.



## Comment différencier les deux types d'Eczéma de contact ?

En pratique, deux tests cutanés sont utilisés pour rechercher l'origine d'une allergie :

1. **Les patch-tests cutanés** consistent à appliquer sur le dos du patient pendant 24 à 48 heures des corps chimiques sous occlusion (patch tests). Bien que les concentrations des produits chimiques dans les patchs soient standardisées et théoriquement non irritantes, les réactions d'irritation sont fréquentes. La lecture doit être effectuée 48 et 72h après la pose des patchs. Pour certains allergènes (particulièrement néomycine, tixocortol pivalate, nickel) une lecture tardive à 7 jours peut être utile et permet d'augmenter la sensibilité des tests de 10%.

2. **Les tests d'usage : « tests ouverts simples ou répétés » (Open-tests ou Repeated Open Application Tests – ROAT)**. Ces tests consistent à appliquer l'allergène supposé sur une zone délimitée de l'avant-bras deux fois par jour pendant dix jours. Le patient allergique développera en quelques jours un Eczéma localisé alors que les réactions d'irritation resteront très modérées par rapport aux patch-tests.

Enfin, des tests biologiques permettant de différencier les deux formes d'eczéma de contact sont en cours de recherche.

**À 13 ans,**

ma peau a commencé à gratter, jour et nuit, à s'assécher, à suinter, et à se surinfecter.

**À 16 ans,**

je suis tombée amoureuse d'Éric. Il n'a jamais voulu être mon petit ami. « Désolé, mais les marques sur ton visage, ça me dégoûte », m'a-t-il dit.

**À 19 ans,**

j'ai loupé mon bac. Les nuits blanches passées à me gratter n'ont pas du tout favorisé ma scolarité.

**À 22 ans,**

j'ai fait une dépression. Je crois que ma maladie n'y était pas étrangère. À l'inverse, mon entourage me disait : « cette dépression ne va pas arranger ta peau ».

**À 25 ans,**

un médecin m'a dit :  
« Vous souffrez de Dermatite Atopique Sévère ».

**À 25 ans,**

je me suis allongée en maillot de bain sur la plage. C'était la première fois de ma vie que j'osais me montrer en public.

**À 25 ans, ma prison a trouvé un nom.  
Dermatite Atopique Sévère.**

**#MaPeauEstUnePrison**



# MA PEAU EST UNE PRISON

**La Dermatite Atopique Sévère est une maladie inflammatoire chronique de la peau<sup>(1)</sup>; elle isole et fait souffrir.**

**Cette maladie est due à une anomalie de la réponse immunitaire et une déficience de la barrière cutanée<sup>(1)</sup>.**

Elle se caractérise par des démangeaisons persistantes et intenses, des rougeurs et des lésions cutanées récurrentes pouvant aller jusqu'à des surinfections. Elle évolue par poussées<sup>(1)</sup>.

Au cours de la maladie, près de 50% des patients adultes présentent des symptômes d'anxiété ou de dépression<sup>(2)</sup>.

**Si vous pensez être concerné, sortez de votre prison, parlez-en à votre médecin.**

**#MaPeauEstUnePrison**



La seule association de patients en France mobilisée pour soutenir la recherche, informer et soutenir les malades et leur famille.  
Besoin d'aide : [associationeczema.fr](http://associationeczema.fr)

**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.

## Quels traitements ?

### Traitement symptomatique

Il repose sur l'application de **dermocorticoïdes**, de **niveau d'activité forte à très forte jusqu'à guérison** (1 à 2 semaines en général)<sup>4</sup>. L'usage d'émollients quotidiens et la substitution des savons classiques par des savons surgras ou huiles lavantes font également partis du traitement. Les antihistaminiques sont inefficaces sur le prurit de l'Eczéma.

### Éviction de l'allergène ou de l'agent irritant

Ceci est **indispensable à la guérison à long terme**. La forte présence de certaines substances dans l'environnement rend leur éviction difficile et explique la chronicité de certains Eczémas. Lorsqu'un Eczéma de contact allergique est mis en évidence, il est important que les patients soient informés sur les produits à éviter. Lorsque

l'éviction de la substance est impossible, une protection vestimentaire peut être nécessaire pour éviter le contact. En cas d'Eczéma de contact irritatif, les mesures de prévention de l'irritation cutanée associent une réduction des expositions à risque, une limitation des lavages à l'eau (notamment en cas d'Eczéma des mains), une protection vestimentaire, l'usage de crèmes réparatrices et protectrices. Si une origine professionnelle est suspectée, une consultation en médecine du travail est recommandée.

*Propos recueillis par Stéphanie Merhand*

<sup>4</sup> J. Bourke et al., « Guidelines for the Management of Contact Dermatitis: An Update », The British Journal of Dermatology 160, n° 5 (mai 2009): 946-54, doi:10.1111/j.1365-2133.2009.09106.x.

**Tableau 1: Principales substances chimiques favorisant l'Eczéma de contact**

ALLERGENES	SOURCE
<b>METAUX</b>	
NICKEL	• Bijoux fantaisies, équipements métalliques (ciseaux...)
SELS DE CHROME (BICHROMATE DE POTASSIUM)	• Ciment, cuir, alliage
CHLORURE DE COBALT	• Alliage, pigmentation, catalyseur, prothèses dentaires, caoutchouc
<b>CONSERVATEURS (BIOCIDES) et COSMETIQUES</b>	
FORMALDEHYDE, AMMONIUM QUATERNAIRES, ISOTHIAZOLINONES, PARABENS	• Désinfectant, détergent, conservateur des bois, huile industrielle, peinture, cosmétiques, pesticides
BAUME DU PEROU	• Parfum, médicament, aliment, esthétique, santé, peinture
<b>COLORANTS ET CAOUTCHOUC</b>	
PARAPHENYLENEDIAMYNE (PPD)	• Teinture capillaire foncée
ADDITIFS DU CAOUTCHOUC (THIURAMES, CARBAMATES..)	• Gant latex, nitrile, néoprène, caoutchouc
<b>PLASTIQUES et COLLES</b>	
ACRYLATES/ METHACRYLATE, DERIVES EPOXIDES, COLOPHANES	• Peinture, adhésif, colle, vernis • Adhésif, encre, papier

**Tableau 2: Différences entre l'Eczéma de contact allergique (ECA) et irritatif**

	ECA	ECI
LÉSIONS CUTANÉES	Bords émiettés, pouvant déborder la zone de contact	Bords nets, limités à la zone de contact
SYMPTOMATOLOGIE	Prurit	Brûlure
ÉPIDÉMIOLOGIE	Atteints quelques sujets en contact avec le produit	Atteint la majorité des sujets en contact répété avec le produit
PATCH-TESTS	Positifs (lésion d'Eczéma)	Positifs (lésion d'Eczéma) Négatifs (ou lésions d'irritation)

# DOSSIER VIE PRATIQUE



## POURQUOI PRÉPARER SA PEAU AU FROID ?

Réponses du Pr. Pierre Vabres et du Dr Bertille Bonniaud  
du Service de Dermatologie du CHU Dijon-Bourgogne.

### Pourquoi les démangeaisons s'accroissent-elles en hiver ?

Les démangeaisons que l'on rencontre en hiver sont dues à la sécheresse de la peau liée au froid et non au froid lui-même, car la sensation de fraîcheur a tendance à soulager les démangeaisons.

Ce sont en réalité des capteurs thermiques, présents à la surface des fibres nerveuses de la peau, qui sont impliqués dans la transmission du prurit.

### Pourquoi a-t-on la peau plus sèche en hiver ?

Tout le monde a la peau plus sèche en hiver et pas seulement les personnes qui souffrent d'eczéma atopique. L'épiderme humain est recouvert d'un film hydrolipidique extrêmement

fin qui forme une barrière protectrice. C'est une couche d'eau et de lipides dont la composition varie selon les endroits du corps et selon les périodes, sous l'influence de facteurs internes (âge, hormones) et de facteurs extérieurs : température, hygrométrie, soins d'hygiène ou produits appliqués sur la peau. L'eau provient de la sueur des glandes sudorales et de l'environnement extérieur. Les lipides de surface proviennent des glandes sébacées. Ces lipides constituent aussi le « ciment » qui assure la cohésion entre les cornéocytes, qui sont les cellules de la couche cornée (la partie la plus superficielle de l'épiderme, essentielle à sa fonction barrière).

Une peau sèche peut donc être soit une peau pas assez grasse, soit une peau pas assez humide.

La sécheresse de la peau, qui tend à s'accroître avec l'âge, entraîne souvent des démangeaisons. Ce sont surtout les modifications de la composition en eau et en lipides de la couche cornée de l'épiderme qui sont à l'origine des démangeaisons, sans que le mécanisme exact soit très bien connu. En hiver, ces modifications sont dues aux modifications saisonnières de l'environnement : le chauffage à l'intérieur des habitations rend l'atmosphère plus sèche, ce qui entraîne une déshydratation de l'épiderme. La toilette peut aussi accentuer les démangeaisons lorsqu'on utilise des savons trop alcalins, qui augmentent le pH de la peau, ou trop détergents, qui réduisent les lipides de surface.

### Existe-t-il d'autres explications ?

La lutte contre le froid agit aussi indirectement sur la sensation de démangeaisons : le port de vêtements chauds, en laine, aggrave cette sensation chez les patients atopiques. Les douches et bains trop chauds entraînent aussi une libération d'histamine par dégranulation des mastocytes, de même que des frottements trop importants par les serviettes lors du séchage. Or l'histamine est l'une des principales substances responsables des démangeaisons.



16



Un autre facteur qui peut aggraver une aggravation hivernale des démangeaisons est : la vitamine D. L'hiver, les taux de vitamine D dans le sang diminuent en raison de la diminution de l'exposition aux rayons UV, indispensables à la fabrication de vitamine D par la peau. Or le rôle aggravant d'une carence en vitamine D pour les patients souffrant de dermatite atopique a été évoqué. Un apport complémentaire en vitamine D semble être bénéfique aux patients.

### Que faire en pratique ?

En résumé, il convient d'éviter une atmosphère trop sèche à l'intérieur du domicile, au besoin en utilisant des humidificateurs. Les vêtements en laine et les savons trop détergents (moussants) et trop alcalins sont également à proscrire. On utilise de préférence des vêtements en coton, et des syndets ou des savons surgras pour la toilette, qui doit être suivie d'un bon rinçage. Il convient aussi de bien sécher la peau après la toilette afin d'éviter la constitution de microfissures et de gerçures au froid. Enfin, on ne le répète jamais assez, tartinez-vous et surtout en hiver ! L'utilisation quotidienne de crèmes hydratantes permet de restaurer le film hydrolipidique et la fonction barrière de l'épiderme.

*Propos recueillis par Stéphanie Merhand*

# LE BOUDOIR DES MAMANS

C'EST L'HEURE DE METTRE  
LA CRÈME !





## Avoir un animal de compagnie nécessite quelques précautions.

**Les Français et les animaux de compagnie : une longue histoire !**  
Avec près de 63 millions de compagnons recensés, la France est championne d'Europe. En tête, on retrouve les poissons rouges (55 %), puis les chats (20%) et les chiens (12%). Découvrez les conseils du Dr Sarah Law Ping Man du Chu de Pontchaillou de Rennes.

18

### Pourquoi adopter un animal de compagnie ?

- Ils peuvent être une véritable échappatoire pour oublier sa maladie un instant.
- Susciter auprès des patients un sentiment d'utilité et de responsabilité. Certains jeunes patients peuvent avoir des difficultés à prendre soin de leur peau, alors qu'ils savent très bien s'occuper de leur animal.
- Ils peuvent aussi être un confident muet avec une écoute inconditionnelle et bienveillante.

Malheureusement, ces chers animaux que nous aimons tant, peuvent être responsables d'allergies chez les personnes sensibilisées. Contrairement aux idées reçues l'allergie aux animaux n'est pas produite par leurs poils, qu'ils soient courts ou longs, mais par leurs urines, leur salive et les sécrétions de leurs glandes sébacées. En se léchant, ils déposent leurs allergènes sur leurs poils, entraînant des réactions allergiques en cas de contact. Leurs allergènes s'accumulent sur les tapis, moquettes, tentures, vêtements... On peut ainsi retrouver des allergènes d'animaux plusieurs mois, voire un ou deux ans après qu'ils aient quitté un lieu.

Les médecins allergologues réservent leur avis en fonction de chaque individu. La décision d'adopter un animal dépend de nombreux facteurs, comme par exemple l'intensité des manifestations allergiques observées en présence de l'animal désiré ou d'autres animaux. Avant d'avoir un animal à la maison,

il est indispensable d'en parler à son médecin, et en particulier lorsqu'il existe un terrain familial allergique ou si vous présentez d'autres allergies.

Les symptômes d'allergie au contact d'animaux sont : l'irritation du nez, picotements, crises d'éternuements, nez qui coule, nez bouché mais aussi larmolements, rougeurs, l'impression d'avoir une poussière dans l'œil. Les Eczémas atopiques, c'est-à-dire qui sont liés à un terrain allergique, avec asthme et rhino-conjonctivite, peuvent être aggravés par des allergies aux animaux : on conseille alors de restreindre les contacts. Parmi les précautions à prendre : limiter les jeux ou de gros câlins dans la chambre. Cette pièce doit même être interdite aux animaux si cela est possible. Il faut éviter les siestes sur le canapé et passer l'aspirateur régulièrement, deux à trois fois par semaine. Les poils ou la salive qui s'y dépose sont les principaux responsables de ces allergies.

Même si cela n'est pas facile, laver l'animal tous les quinze jours permet de diminuer la quantité d'allergènes (brosser quotidiennement son compagnon, à l'extérieur du domicile. Il est recommandé de brosser régulièrement ses vêtements pour se débarrasser des poils). Pas toujours facile avec un chat ou un rongeur... Dans ce cas, d'autres traitements d'hygiène existent. En fonction de votre animal, renseignez-vous auprès de votre vétérinaire.

## MA CURE THERMALE À URIAGE : À LA SOURCE D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

### AMELIORER SA QUALITE DE VIE AU QUOTIDIEN :

- Des soins adaptés à tous dès 6 mois pour soigner les dermatoses chroniques inflammatoires
- Une double orientation possible en Dermatologie et ORL
- Des résultats probants : **76%** de diminution de la prise de médicaments, **86%** d'espacements des poussées d'eczéma\*



Un environnement privilégié au cœur des Alpes près de Grenoble



### UN ACCOMPAGNEMENT POUR MIEUX VIVRE SA MALADIE :

Le programme PS'EAUX, intégré à votre cure prévoit des groupes de paroles, des ateliers Dermo-cosmétiques et des bilans personnalisés

#### THERMES D'URIAGE

60 pl Déesse Hygie BP08 - 38410 URIAGE LES BAINS

+33476891017 – <http://centre-thermal.uriage.com/>

\*Ionescu MA, Robert G, Bourgeois-Clavier M, Chanteau S. Crenotherapy and chronic inflammatory skin diseases: Impact on quality of life. J Am Acad Dermatol 2013; 68(4), suppl 1: AB196

# Habilles et protège les peaux sensibles



Des vêtements cocooning anti-grattage

100% coton oeko-tex, pour éviter des surinfections, favoriser la cicatrisation et retrouver un sommeil apaisé. Pour bébé & enfant.

Recommandée par:



Disponible sur notre site web:  
[www.maluna-eczema.fr](http://www.maluna-eczema.fr)

## VRAI ou FAUX SUR L'ECZEMA



20

### 1. L'ECZÉMA EST UNE MALADIE FRÉQUENTE.

**VRAI !** Véritable enjeu de santé publique, les premiers résultats de Objectif Peau\* ont révélé que la dermatite atopique/Eczéma est la deuxième maladie dermatologique chronique la plus fréquente en France après l'acné, avec une prévalence de 4,65%.

\*Objectif Peau, Forum n°14, 8 Décembre 2016, JDP 2016

### 2. LES PERSONNES SOUFFRANT D'ECZÉMA SONT DES PERSONNES QUI NE SE LAVENT PAS.

**FAUX !** Bien au contraire, l'Eczéma peut être aggravé par un excès de soins d'hygiène. Le contact prolongé avec la peau et l'utilisation de produits non adaptés peuvent être responsables de plaques d'Eczéma.

### 3. L'ECZÉMA EST UNE MALADIE CONTAGIEUSE.

**FAUX !** L'Eczéma ne peut se transmettre par le toucher. Il s'agit d'une prédisposition génétique.

#### 4. L'ECZÉMA PEUT ENTRAÎNER DE L'ASTHME.

**FAUX !** Le terrain atopique, qui se manifeste par une hypersensibilité aux allergènes, peut s'exprimer sous plusieurs formes : l'Eczéma, la rhino-conjonctivite allergique ou l'asthme. Ce n'est donc pas l'Eczéma qui provoque l'asthme.

#### 5. TRAITER L'ECZÉMA PEUT FAIRE SORTIR L'ASTHME.

**FAUX !** Ces deux maladies évoluent différemment : l'Eczéma apparaît dans chez le nourrisson et dans la petite enfance alors que l'asthme apparaît souvent après l'âge de trois ans.

#### 6. L'ECZÉMA EST UNE MALADIE GÉNÉTIQUE.

**VRAI !** Les causes de la dermatite atopique sont génétiques et immunologiques. La prédisposition génétique est à l'origine de la sécheresse de la peau. Le terrain allergique, appelé atopie, favorise une hypersensibilité, du porteur d'eczéma, aux allergènes présents dans son environnement. Ils peuvent être apportés par l'air : acariens, poils d'animaux, pollens et/ou par l'alimentation : arachide, lait de vache, oeuf...

#### 7. LES POUSSÉES D'ECZÉMA DISPARAISSENT SOUVENT AVEC LE TEMPS.

**VRAI/ FAUX !** L'Eczéma atopique, reconnu comme une maladie chronique n'est pas une maladie qui touche seulement les enfants ou les bébés. L'Eczéma atopique de l'adulte peut persister depuis l'enfance, ressurgir après une période d'accalmie ou apparaître à l'âge adulte.

#### 8. LES CRÈMES À LA CORTISONE SOIGNENT L'INFLAMMATION DE LA PEAU.

**VRAI !** Les dermocorticoïdes ont une activité anti inflammatoire dès l'apparition des rougeurs. L'inflammation de la peau lors d'une poussée d'Eczéma doit être traitée sous peine de s'aggraver ou de se surinfecter.

#### 9. IL Y A FORCÉMENT UN RISQUE DE REBOND À L'ARRÊT DES DERMOCORTICOÏDES.

**FAUX !** On parle d'effet rebond quand les patients observent que l'arrêt de l'application déclenche une poussée de l'Eczéma. Cet effet rebond est causé par une mauvaise utilisation du traitement. Pour savoir si l'on peut arrêter les dermocorticoïdes, il suffit de toucher la peau. Si celle-ci est redevenue à sa couleur d'origine et que la peau est douce.

# ALERTE



## ATTENTION AUX ACARIENS !

Qui n'a pas entendu parler des acariens ? Ces petits animaux microscopiques nichés dans tous les recoins des maisons, génèrent allergies et démangeaisons.

### FAISONS D'ABORD CONNAISSANCE

#### Acariens : une grande famille et de nombreuses variétés.

Les acariens sont membres des arthropodes, autrement dit, ils sont de la même famille que les araignées, aoûtats, poux, et ont une parenté lointaine avec les crustacés et escargots.

Les plus répandus sont ceux dits de la « poussière de maison » ou DERMATOPHAGOIDES PTERONYSSINUS ou FARINAE; il existe aussi des acariens « de stockage » dont le principal représentant est ACARUS SIRO.

Quant au BLOMIA TROPICALIS, il est présent dans les régions tropicales.

#### Pourquoi autant d'acariens dans nos maisons ?

Les acariens sont dits inféodés à l'espèce humaine. Ils raffolent des peaux mortes, des fragments d'ongles et de cheveux, bref ils font le ménage derrière nous !

- En une journée un humain perd 1.5 g de peaux

mortes, ce qui permet de nourrir plusieurs milliers d'acariens pendant plusieurs mois !

D'autres acariens vivent au contact des animaux, et d'autres enfin se logent sur des aliments tels que les croûtes de fromage.

Les acariens de stockage sont parfois trouvés dans les cuisines, boulangeries, surtout dans des lieux de stockage de foin ou de céréales, dont ils se nourrissent.

#### Les acariens aiment leur confort douillet surtout l'humidité et la chaleur mais pas seulement :

Les endroits où ils peuvent se multiplier sans être dérangés comme les sols poussiéreux (surtout textiles type moquettes, tapis, jonc de mer, difficiles à dépoussiérer), les meubles en tissu (canapés, fauteuils, les tentures murales, rideaux épais, tapis des animaux de compagnie), et tout endroit dont la poussière n'est pas nettoyée régulièrement. Leur lieu préféré : LE LIT (matelas et oreiller) qui combinent un cocktail idéal à la fois de nourriture, de chaleur et d'humidité ...

## JE PENSE ÊTRE ALLERGIQUE AUX ACARIENS. QUOI FAIRE ?

Les symptômes surviennent toute l'année, ils sont dits PERANNUELS, avec toutefois des pics à l'automne (typiquement lorsqu'on remet le chauffage en route) et au printemps, qui sont les saisons douces et humides. Ils prédominent souvent le matin au lever.

### L'allergie aux acariens peut survenir dans plusieurs cas :

- Par inhalation (en respirant l'air où les acariens sont en suspension).

Faire le ménage, ranger, jouer à la bataille de polochons ... ou simplement en dormir dans son lit peut générer rhinite (nez qui coule, éternuements, nez bouché), conjonctivite (yeux qui coulent, qui grattent), crise d'asthme (quintes de toux sèche, gêne pour respirer, sifflements respiratoires) ; l'allergie aux acariens peut être l'un des facteurs d'un asthme chronique.

- Par contact avec la peau : urticaire (rougeurs et démangeaisons en faisant le ménage), Eczéma, prurigo ; le contact quotidien de la peau avec les acariens peut aggraver un Eczéma atopique.
- Par ingestion dans le cas exceptionnelles d'allergies aux acariens de la farine.



### Des tests ?

Le diagnostic est évoqué devant les symptômes, il est confirmé par les tests :

- Les allergies de type rhinite, conjonctivite, urticaire, asthme, de mécanisme dit immédiat, sont détectées par les prick-tests (tests cutanés à lecture immédiate – au bout de 20 mn) ; après ce test, les dosages d'IgE spécifiques dans le sang sont rarement nécessaires

- Les allergies de type Eczéma peuvent parfois être mises en évidence par des patch-tests (tests cutanés à lecture retardée, au bout de 48 et 96 h), mais ceux-ci sont moins fiables, le diagnostic étant plus difficile ;

- A retenir : il n'y a pas d'allergie sans symptômes. Il ne suffit pas d'avoir des tests positifs pour être déclaré allergique ...

### Des allergies croisées ?

Il existe des protéines communes entre les acariens et d'autres membres du règne animal : crevettes et autres crustacés, coquillages, gastéropodes (escargots). Il arrive que l'allergie porte sur ces protéines communes, on parle alors « d'allergie croisée ». En pratique, il n'y a pas lieu de supprimer systématiquement les fruits de mer quand on est allergique aux acariens. On évitera ces aliments uniquement en cas de manifestations allergiques lors de leur consommation.

## COMMENT M'EN DÉBARRASSER ?

### Qu'est-ce qui détruit les acariens ?

Le froid (congélation).

Le chaud (lavage à 60°, sèche-linge).

Les produits acaricides.

L'altitude au-delà de 1500 m, (l'air sec).

### Un bon coup d'acaricide ?

Il est impossible de se débarrasser complètement des acariens. Il est simplement possible de limiter leur prolifération.

Les acaricides sont des produits chimiques tuant les acariens adultes et leurs larves. Ils s'utilisent en aérosol à laisser diffuser dans la pièce (la chambre habituellement) ou à vaporiser directement.

**Attention,  
un acarien mort  
reste allergène,  
ainsi que ses  
déjections !**



## Comment leur comploquer la vie ?

**Faire le ménage !** toutes les semaines et en particulier dans la chambre : aspirateur et essuyage de la poussière au chiffon humide ou idéalement au chiffon microfibre. L'allergique peut être dispensé de cette corvée si ses symptômes sont sévères. Toujours bien aérer et nettoyer avec la fenêtre ouverte.

**Changer** le linge de lit toutes les semaines. Laver à 60° et nettoyer les couvertures, couettes tous les trimestres.

**Utiliser une housse anti-acariens médicale:** à se procurer sur sites spécialisés ou par l'intermédiaire de sa pharmacie ; les housses dites « anti-acariens » du commerce ne conviennent pas, elles ont été traitées par un acaricide qui cesse de faire effet au bout de quelques mois ... La housse médicale est fabriquée de telle façon que ni les acariens ni leurs déjections ne puissent la traverser, elle englobe le matelas ou l'oreiller en totalité. Elle doit être lavée 2 fois par an et a une longévité d'environ 10 ans. L'efficacité de ces housses sur les symptômes est démontrée.

**Laver régulièrement les peluches.** Il peut être utile de les passer au congélateur la veille pour tuer les acariens.

24

**Éliminer** les tapis et les moquettes, meubles en tissu, attention aux livres qui retiennent beaucoup la poussière : livres et jeux doivent être rangés dans des bacs, coffres et armoires fermés.

**Aérer** tous les jours 15 minutes après avoir ouvert les lits, même en hiver et même par temps très froid (la pièce n'a pas le temps de se refroidir et l'humidité est évacuée).

**Choisir** une chambre exposée au nord ou à l'ouest pour l'allergique aux acariens. C'est l'idéal, sachant qu'en cas d'eczéma une chambre exposée au sud peut devenir très chaude et entraîner une sudation donc des démangeaisons.

On peut dans certaines villes faire appel à un CMEI qualifié (conseiller médical en environnement intérieur), pour faire des relevés d'allergènes (acariens et moisissures principalement) de polluants, et pour améliorer la qualité de vie des familles.

### Attention aux pièges...

Souvent humides, peu aérées et peu nettoyées, il est préférable d'emporter sa housse en vacances ! Le matelas neuf : contient déjà des acariens, même les matelas dits « anti-acariens » ne sont pas un frein à leur installation

Attention aux lits superposés : des particules allergènes tombent en permanence du couchage surélevé.

## MA MAISON EST IMPECCABLE, J'AI MA HOUSSE, MAIS J'AI TOUJOURS LE NEZ QUI COULE !

De nombreux traitements sont disponibles, à mettre en place au cas par cas avec son allergologue, selon les symptômes : anti-histaminiques, sprays cortisonnés pour le nez ou les bronches, dermocorticoïdes, ...

La désensibilisation (immunothérapie allergénique) est souvent efficace.

*Propos recueillis par Stéphanie Merhand*



# FICHE NUTRITION

## UNE BONNE ALIMENTATION POUR UNE MEILLEURE HYDRATATION DE LA PEAU.



C'est parce que nous sommes ce que nous mangeons, que pour avoir une belle peau les produits cosmétiques ne suffisent pas. Sont importants bien entendu l'hydratation mais aussi d'autres nutriments.

Le premier conseil : **boire 1 litre et demi à 2 litres d'eau par jour**. Buvez sans attendre la soif et plutôt en dehors des repas. Vous verrez votre peau en ressentir les bienfaits. A l'inverse, évitez les boissons sucrées et alcoolisées qui ont plutôt tendances à vous déshydrater.

Manger en privilégiant les aliments riches en eau. En effet, les fruits et légumes sont composés pour certains à plus de 90% d'eau, c'est le cas de la pastèque et du concombre par exemple.

Pensez aussi aux soupes, chaudes l'hiver et froides l'été.

Pour savoir si vous êtes suffisamment hydratés, c'est simple, vérifiez la couleur de vos urines, celles-ci doivent être plutôt claires, que foncées.

### Mettez du gras dans vos assiettes

Du gras oui, mais en privilégiant les acides gras essentiels qui sont les oméga 3 et 6.

Ils permettent à la peau de garder son élasticité et sa souplesse. Ils forment un ciment lipidique entre les cellules de la couche cornée de l'épiderme et ils préviennent ainsi le dessèchement de la peau en évitant une trop forte évaporation d'eau. On les trouve dans les huiles végétales telles que l'huile de colza, de noix, de pépins de raisins et dans les poissons gras tels que la sardine, le maquereau, le thon, le saumon mais aussi l'avocat et les fruits à coque. A éviter : les acides gras

« trans » que l'on retrouve dans des produits industriels.

### Chassez les radicaux libres

- **La vitamine E.** Transportée par le gras, cette vitamine est principalement contenue dans les huiles et les fruits à coque. Elle empêche la dégradation par oxydation des oméga 3 et 6.

- **La vitamine C** va aider à la synthèse du collagène de la peau qui est une protéine essentielle à l'élasticité cutanée. On la trouve principalement dans les fruits et les légumes tels que les baies, les agrumes, les choux, la salade et le persil. Cette vitamine s'oxyde à la chaleur et à l'oxygène, il est donc préférable de privilégier les aliments crus et entiers.

- Des oligo éléments tels que le zinc et le sélénium sont également conseillés contre le vieillissement de la peau provoqué par le stress. Les aliments qui en sont riches sont les poissons, les œufs et la viande ainsi que les céréales complètes et les légumes secs. Le silicium stimule la formation des fibres de collagène et maintient l'hydratation des tissus, ce qui est particulièrement indiqué pour tonifier et raffermir la peau. Il est notamment présent dans les céréales complètes, les dattes et les bananes.

- Enfin les **polyphénols** luttent également contre le vieillissement de la peau. On les retrouve principalement dans les fruits et les légumes ainsi que dans les boissons tels que le thé, le cacao, le chocolat ou le café.

### Limitez le sucre

La glande sébacée utilise le sucre pour produire du sébum, donc plus on en mange, plus la petite glande produit du gras et des boutons d'acné peuvent alors apparaître.

### Prenez soin de votre flore intestinale

Un lien est possible entre la flore intestinale et l'état de la peau. Grâce à un microbiote équilibré la peau sera moins fragile car mieux nourrie. Pour cela, privilégiez les bonnes fibres.

En conclusion, une alimentation saine et équilibrée permet de contribuer à garder une belle peau.

*Propos recueillis par Stéphanie Merhand*

## LA RECETTE DU CHEF

### Petits gâteaux au chocolat



Cette fois-ci nous réalisons de délicieux petits gâteaux au chocolat sans œufs, sans lait, sans beurre, voire sans gluten si l'on choisit une farine adaptée. Des gâteaux qui conviennent parfaitement aux personnes « Vegan » mais aussi aux allergiques.

#### \*Première étape : les ingrédients

Pour 6 petits gâteaux individuels, il vous faut :

2 pots de compote (parfum au choix),  
2 pots de farine,  
1 pot de fécule de maïs ou de pomme de terre,  
1/2 pot de poudre d'amande,  
1/2 pot de cassonade,  
1/2 pot d'huile neutre,  
1/2 sachet de levure,  
200 g de chocolat.

Garder l'un des deux pots de compote pour obtenir rapidement les quantités nécessaires.

#### \*Deuxième étape : la recette

Verser la compote dans un saladier, ajouter tous les autres ingrédients puis le chocolat fondu, bien mélanger et verser dans de petits moules, par exemple en forme de tartelette.

Faire cuire environ 25 min à 180 degrés. Adapter en fonction de votre four. Laisser refroidir avant de démouler, pour éviter de le casser, et mettre une heure au frais avant de servir.

#### \*Troisième étape : l'avis des gourmands, à vous de jouer !

## Témoignages

Qu'est-ce que vous vous empêchez de faire à cause de votre Eczéma ?

« Acheter du maquillage (allergie au nickel), certains produits de beauté (crèmes, soins, shampoing, gel douche...), et sortir en cas de crises... » Juliette

« Aller me faire épiler les jambes chez l'esthéticienne » Nadia

« La piscine... le travail à temps plein... bronzer au soleil... » Nicolas

« Tout... l'Eczéma me pourri la vie... ! » Amandine

« En tant qu'aide-soignante et ayant beaucoup d'Eczéma aux mains, ce qui est difficile c'est d'enlever les gants les remettre, boutonner une chemise, donner la main à une personne, et le contact avec l'eau chaude. A la maison c'est pareil, se concentrer pour essayer de ne pas se gratter, faire la cuisine, la vaisselle et vivre avec le regard des autres ! » Cécile

Découvrez plus de témoignages sur notre page Facebook @associationfrancaisedeleczema

## AGENDA

#### 12-16 Décembre 2017 :

Journées Dermatologiques de Paris. Salon professionnel.

#### 18-21 Janvier 2018 :

Salon des Thermalies, le salon du bien-être et de la santé par la peau au Carrousel du Louvre (2 au 4 mars à la Sucrière à Lyon). Salon grand public.

#### 2-3 Février 2018 :

Salons Thalasso et Cures Thermales à Nantes (9-10 février à Lille, 16-17 février à Toulouse, 23-24 février à Bordeaux). Salon grand public.

#### 9 Juin 2018 :

4ème Journée Nationale de l'Eczéma à Bordeaux et Lyon. Pour plus d'informations : [contact@associationeczema.fr](mailto:contact@associationeczema.fr)

# 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 nos projets conservent le même fil conducteur : faire en sorte que l'Eczéma soit mieux soigné et surtout reconnu comme une maladie à part entière. Notre objectif est aussi d'améliorer le quotidien des patients et soutenir les familles.

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 :

<http://associationeczema.fr/devenir-patient-acteur/>



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

## 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 4 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 ?



# mustela®

PEAU À TENDANCE  
ATOPIQUE

# STELATOPIA®

## LEUR PEAU À TENDANCE ATOPIQUE PROTÉGÉE DÈS LA NAISSANCE

### 1 ENFANT SUR 5 CONCERNÉ\*

NOUVELLES FORMULES

95% DE SATISFACTION  
ANTI-GRATTAGE\*\*



60 ANS DE RECHERCHE EN DERMATOLOGIE

NOS GARANTIES

PRIORITÉ AUX INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE NATURELLE

0% PARFUM - PARABEN  
PHÉNOXYÉTHANOL - PHTHALATE

CONÇU AFIN DE  
MINIMISER SON IMPACT  
SUR L'ENVIRONNEMENT

\* Watson 2011, Isaac 1998

\*\* Étude clinique réalisée sur le Baume et la Crème émoullissante. Efficacité perçue de la diminution des démangeaisons, auto-évaluation sous contrôle dermatologique auprès de 40 nourrissons et enfants à peau à tendance atopique pendant 21 jours.

MUSTELA®, TOUT COMMENCE PAR LA PEAU

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

Innovier pour préserver votre capital santé