



Eczéma ou dermatite atopique chez l'adulte

🕒 paru le 21/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 15/11/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'eczéma atopique, qu'on appelle aussi la dermatite atopique, est une affection de la peau. Généralement, la peau est sèche, avec des plaques rouges et çà chatouille (démangeaisons, aussi appelées prurit).

La cause de l'eczéma atopique n'est pas encore complètement connue. L'eczéma atopique résulte de l'interaction de plusieurs facteurs : une prédisposition génétique, des facteurs liés à l'immunité et des facteurs de l'environnement.

L'eczéma atopique touche donc souvent plusieurs personnes de la même famille.

Certains facteurs environnementaux peuvent aggraver l'eczéma atopique, par exemple :

- la transpiration ;
- le frottement ;
- le grattage ;
- un environnement chaud et humide ;
- des pommades, savons ou produits de beauté ;
- des tissus ;
- des allergènes, c'est-à-dire des produits qui peuvent entraîner une réaction du système immunitaire, par exemple
 - le lait de vache, les œufs, le poisson, les cacahuètes,
 - les pollens.
- un stress.

Les personnes qui ont un eczéma atopique peuvent aussi avoir de l'[asthme](#) ou de [rhume des foins](#). S'ils ont les trois, on parle d'atopie.

Chez qui et à quelle fréquence rencontre-t-on un eczéma atopique ?

L'eczéma atopique ou dermatite atopique peut apparaître à n'importe quel âge. Cependant, il commence souvent pendant l'enfance. L'eczéma diminue lorsque l'enfant grandit. L'eczéma disparaît avant l'âge de 2 ans chez environ 1 enfant sur 2.

Globalement, 1 à 2 personnes sur 10 ont un eczéma atopique.

Comment reconnaître un eczéma ou dermatite atopique ?

Le principal symptôme est une éruption cutanée chronique, accompagnée de démangeaisons.

L'éruption peut prendre différentes formes. D'habitude, des plaques rouges apparaissent sur une peau sèche. Les lésions sont parfois arrondies et en relief. Parfois elles sont humides et elles suintent. Parfois elles pèlent. La peau peut sembler un peu épaissie.

Les démangeaisons intenses peuvent entraîner des lésions de grattage. Ces lésions de grattage peuvent être infectées par des bactéries. Les lésions se mettent à suppurer et une croûte jaunâtre se forme.

L'eczéma atopique chez l'adulte touche surtout :

- les plis cutanés ;
- le visage ;
- le cou ;
- les paupières.

L'eczéma atopique évolue habituellement par poussées. Une poussée peut être causée par :

- une irritation de la peau par une crème, un savon, un produit de beauté, un vêtements rugueux, la chaleur, une transpiration abondante... ;
- un stress ;
- une réaction allergique au pollen, à la poussière, aux animaux domestiques, à certains [aliments](#),... .

Comment votre médecin pose-t-il le diagnostic d'eczéma atopique ?

Habituellement, votre médecin pose le diagnostic sur base

- des démangeaisons ou des signes de grattage ;
- de l'observation des lésions de la peau ;
- de l'évolution par poussées.

Les examens complémentaires ne sont d'habitude pas nécessaires.

Dans certains cas, des [tests d'allergie](#) seront réalisés.

Si on pense à une [allergie alimentaire](#), on vous proposera d'éviter certains aliments et de les réintroduire un à un. Si l'eczéma réapparaît, il s'agit vraisemblablement d'une allergie au dernier aliment réintroduit.

Que pouvez-vous faire ?

La peau des personnes atteintes d'eczéma atopique est particulièrement sensible. Protégez votre peau.

Hydratez votre peau avec une crème ou une pommade

Choisissez une crème neutre, avec peu d'ingrédients, sans parfum, sans colorant, sans conservateur. Votre pharmacien peut aussi préparer une crème hydratante qui ne contient pas les produits à éviter.

Les crèmes hydratantes contiennent généralement

- des humectants pour maintenir l'eau dans la peau, par exemple l'urée, la glycérine (glycérol) ou l'acide lactique ;
- des occlusifs pour diminuer l'évaporation de l'eau, par exemple la vaseline (pétrolatum), une huile minérale ou la diméthicone ;
- des émoullissants pour adoucir et lisser la peau, par exemple la lanoline, le stéarate de glycérol, le stéarate de glycéryle ou les stéroïdes de soja.

Appliquez la crème hydratante

- au moins 2 fois par jour ;
- juste après la douche ou le bain, sur tout le corps ;
- juste après vous être lavé les mains ;
- en quantité suffisante ;
- entre les poussées et pendant les poussées avec les autres traitements.

Si votre peau est sèche et épaissie, choisissez plutôt une pommade. En effet, une pommade est plus grasse qu'une crème.

Évitez les facteurs irritants

- Évitez les produits contenant un détergent, comme la mousse de bain, le shampoing, les savons moussants, les produits de nettoyage et les liquides pour la vaisselle ;
- Évitez les causes d'une transpiration abondante, par exemple :
 - évitez les vêtements trop serrés ou en matière synthétique,
 - évitez les efforts physiques pendant les heures chaudes.
- Arrêtez de fumer et évitez les environnements enfumés. En effet, fumer ou être exposé à la fumée de cigarette peut augmenter le risque d'eczéma atopique et déclencher des poussées ;
- Évitez les produits auxquels vous êtes allergique.

Posez les bons gestes pour votre peau

- Utilisez des produits nettoyants hydratants sans savon et sans parfum, une huile de bain par exemple ;
- Portez des vêtements dans lesquels vous ne transpirez pas trop, des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et qui ne grattent pas la peau ;
- Si vous devez faire des efforts physiques importants, faites-les pendant les heures les plus fraîches de la journée ou dans un environnement frais.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin peut vous proposer 2 types de traitement :

- un traitement de fond, pour prévenir les poussées (voir aussi 'Que pouvez-vous faire ?) ;
- un traitement des poussées.

Le médicament proposé est généralement de la cortisone. L'eczéma atopique répond généralement bien aux crèmes et aux pommades de cortisone. Selon la gravité des lésions et la partie du corps touchée, on utilise une préparation peu puissante, moyennement puissante ou puissante. Dès que les lésions commencent à disparaître, on passe à une crème ou une pommade d'entretien qui ne contient de médicament.

En fonction de la gravité des lésions, de la partie du corps touchée ou de la réponse au traitement à base de crème ou pommade de cortisone, d'autres traitements sont possibles, par exemple :

- une courte cure de cortisone en comprimés pendant quelques jours ;
- une crème ou une pommade à base d'un médicament qui agit sur le système immunitaire ;
- de la photothérapie.

C'est le médecin spécialiste de la peau (dermatologue) qui prescrit le médicament qui agit sur le système immunitaire ou la photothérapie.

Dans certains cas, par exemple en cas de fortes démangeaisons qui vous empêchent de dormir ou en cas d'allergie, un médicament antiallergique (antihistaminique) en comprimé est possible.

En savoir plus ?

- [Eczéma atopique \(images\) - DermIS - Dermatology Information System](#)
- [Corticostéroïdes pour la peau - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes pour la peau \(préparations peu puissantes\) - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes pour la peau \(préparations moyennement puissantes\) - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes pour la peau \(préparations puissantes\) - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [L'UVBthérapie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [La PUVAthérapie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [Antihistaminiques - CBIP - Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Eczéma atopique \(dermatite atopique\) chez l'adulte' \(2015\), mis à jour le 26.05.2017 et adapté au contexte belge le 4.06.2019 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T115212, Atopic Dermatitis; [updated 2018 Nov 30, cited 11.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp~AN~T115212>. Registration and login required.