SPORT ET DERMATITE ATOPIQUE

Conseils et astuces pour pratiquer en toute liberté !

Fondation pour la Dermatite Atopique
Recherche et Education

Fondation d'entreprise du groupe Pierre Fabre
crée en 2004 pour améliorer la prise en charge des patients atopiques ;
contribue à la recherche sur la dermatite atopique
et au développement de l'éducation thérapeutique

Plus d' informations sur le site
www.fondation-dermatite-atopique.com

Directeur de publication : Dr Chantal Ségard

QU'EST-CE QUE LA DERMATITE ATOPIQUE ?

L'eczéma, ou dermatite atopique, est une maladie chronique inflammatoire de la peau. Elle survient chez environ 13% des enfants de 0 à 10 ans, ce qui en fait la première maladie chronique infantile.

A quoi est-elle due ?

L'origine de la dermatite atopique fait intervenir des facteurs d'origine génétique et environnementale. Un terrain familial ou "terrain atopique" est très souvent présent. La peau ne joue plus son rôle de barrière, elle devient sèche et plus perméable aux allergènes (pollens, poussières, savons, etc.) qui pénètrent plus profondément dans l'épiderme et provoquent des réactions inflammatoires (figure 1).

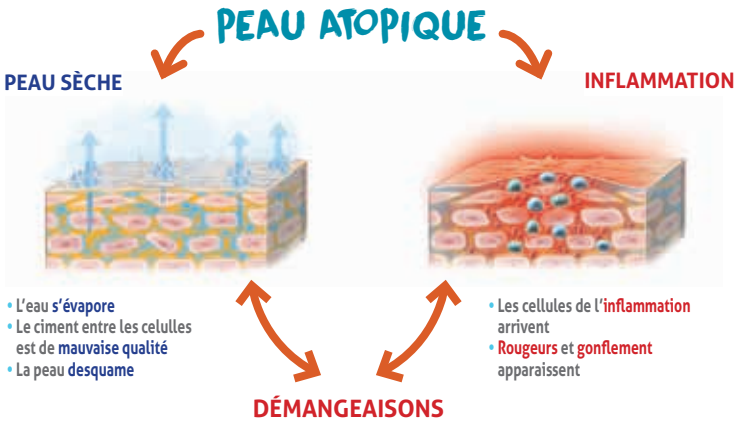


Figure 1 : les dysfonctionnements d'une peau atopique

L'eczéma atopique évolue par poussées qui alternent avec des phases de rémission. Les lésions cutanées se manifestent de façon plus ou moins importante par des rougeurs (signe d'inflammation), des démangeaisons, des vésicules suintantes puis des croûtes sur fond de peau sèche.

Le traitement s'appuie sur l'application quotidienne de dermocorticoïdes (en respectant la dose prescrite) qui réduisent l'inflammation et d'émollients pour hydrater la peau. Dans la plupart des cas, l'eczéma atopique disparaît au cours de l'enfance, mais les poussées persistent à l'âge adulte chez environ 20% des personnes.

Pourquoi les enfants atopiques font-ils moins de sport ?

La dermatite atopique n'est pas sans conséquence sur la qualité de vie de l'enfant. Il éprouve parfois des difficultés à montrer sa peau abîmée à ses camarades. Il a tendance à éviter les activités physiques collectives, d'autant que l'activité sportive en elle-même peut être un facteur déclenchant de poussée (chaleur, action irritante de la sueur, etc.).

Dans une étude récente menée sur Internet par la Fondation pour la Dermatite Atopique, 92% des enfants pratiquent une activité sportive à l'école ou en club, alors que ce pourcentage n'est que de 78 % chez les enfants souffrant de dermatite atopique. En effet, chez ces derniers, l'activité physique peut être source d'inconfort (figure 2) ; il est alors difficile de persévérer.

Pourtant, l'activité physique et la pratique d'un sport sont essentielles au développement de l'enfant et quelques simples précautions peuvent éviter gênes et petits désagréments.

Enfants atteints de Dermatite Atopique

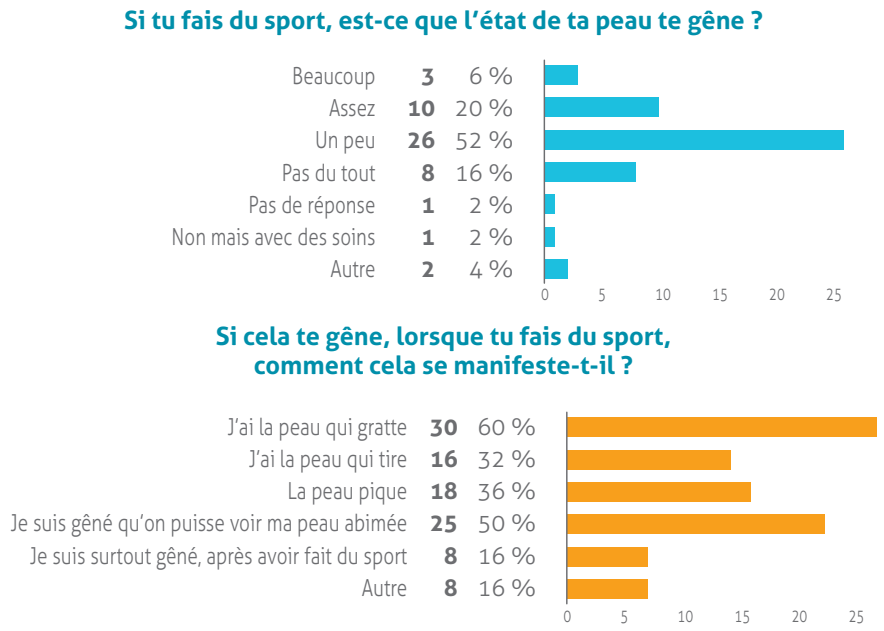


Figure 2 : questions et réponses issues du questionnaire diffusé par la Fondation pour la Dermatite Atopique de mai à octobre 2015 auprès de 102 enfants.

POURQUOI LE SPORT EST-IL ESSENTIEL POUR BIEN GRANDIR ?

Les bienfaits d'une activité physique et sportive régulière ne sont plus à démontrer, en particulier durant l'enfance et l'adolescence. Développement physique, bien-être psychologique, connaissance de soi ou encore relation à l'autre, les bénéfices sont présents à bien des niveaux.

Du sport pour développer le corps

Les enfants ont un besoin irrépressible de dépenser leur énergie en associant plaisir et bien-être. Cela tombe bien, car l'activité physique est indispensable au développement des muscles et du squelette, ainsi qu'au maintien d'un équilibre staturo-pondéral.

Par ailleurs, l'hormone qui stimule la croissance des tissus est sécrétée durant le sommeil. Or, le sommeil des enfants atopiques est souvent perturbé par les douleurs ou les démangeaisons.

Une dermatite atopique sévère durant la petite enfance peut ainsi conduire à un retard staturo-pondéral et à des physionomies très minces. En régulant le sommeil et en stimulant le développement musculaire et osseux, l'activité physique peut atténuer ces phénomènes.

Enfin, chez les adolescents qui ont tendance à passer de longues heures devant leurs ordinateurs, consoles et autres écrans, le sport est un bon moyen de lutter contre la sédentarité et de mettre en place les réflexes d'une bonne hygiène de vie.

Du sport pour être bien dans sa peau

Chez un enfant atopique, la pratique d'une activité physique et sportive est aussi un bon moyen de détourner son attention vers l'extérieur et donc d'être moins obnubilé par ses problèmes de peau.

À la clé, un stress plus facilement évacué au quotidien et une meilleure concentration à l'école. Qu'il soit pratiqué pour la performance ou seulement pour le plaisir, le sport encourage l'esprit d'équipe. Il permet de développer son sentiment d'appartenance à un groupe et donc de créer sa propre identité.

L'enfant se confronte à ses copains dans les sports collectifs, et à ses propres capacités dans les activités individuelles. Les endorphines, ces hormones libérées par le cerveau pendant et après l'effort, sont également de très bons alliés contre le stress.

Quelques précautions

Il est vrai que la transpiration peut provoquer des démangeaisons, voire des poussées, mais cela peut être évité par quelques mesures simples. Prendre une douche immédiatement après l'effort permet d'évacuer les substances irritantes présentes dans la sueur.

En pratique, compter jusqu'à 30 sous l'eau tiède ou fraîche pour que cela soit efficace. Il est conseillé d'utiliser un nettoyant sans savon et sans parfum. Il suffit ensuite d'appliquer une crème émolliente sur l'ensemble du corps et d'enfiler des vêtements propres et secs, et le tour est joué !

La peur de se montrer

L'aspect rouge de la peau peut gêner l'enfant qui craint d'être stigmatisé et de se montrer aux autres enfants. Mais cela ne doit pas constituer un frein à la pratique d'une activité physique.

Les parents doivent expliquer au professeur du collège ou au moniteur de sport ce qu'est l'eczéma, sa non-contagiosité et le minimum de précautions à prendre.

Il faut aussi expliquer à l'enfant que chaque personne a ses différences et l'aider à accepter les siennes. Dans le cas de l'eczéma, la peau est rouge et cela se voit, mais ce n'est qu'une simple différence comme certains sont blonds et d'autres bruns...

Le point de vue du dermatologue

Dr Magali BOURREL, dermatologue à Chambéry

Le sport est un jeu et jouer est indispensable à la construction de l'enfant. Lors d'une activité physique, le corps est mis en scène, ce qui permet à l'enfant de le découvrir et d'être à l'écoute de ses sensations.

Vers une plus grande autonomie

La pratique d'un sport est réalisée le plus souvent en dehors du temps familial. L'enfant accède ainsi à un système de reconnaissance et de valeurs qui n'est pas forcément celui de la cellule familiale.

C'est une formidable opportunité d'ouverture aux autres et la possibilité d'acquérir davantage d'autonomie.

Respect des règles et socialisation

Par ailleurs, le sport impose des règles et des valeurs qu'il faut respecter. Selon les personnalités, certains se sentiront plus à l'aise dans les sports collectifs, le groupe ayant vertu de protection, d'autres s'épanouiront davantage dans les sports individuels.

Ce choix constitue déjà un premier pas vers une meilleure connaissance de soi.

Dans tous les cas, le sport favorise l'intégration au sein du groupe et la socialisation.

COMMENT ÉVITER LES PETITS DÉSAGRÉMENTS LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Transpiration, chaleur, vêtements ou produits de toilette inadaptés peuvent aggraver les peaux atopiques si l'on n'y prend garde. Quelques précautions permettent d'éviter picotements, démangeaisons ou poussées d'eczéma, afin de profiter pleinement de son activité sportive.

Minimiser l'effet irritant de la sueur

La sueur est produite par les glandes sudoripares qui participent à la thermorégulation naturelle. Ces glandes sont plus abondantes au niveau du front, de la paume des mains, de la plante des pieds ou encore des aisselles.

Constituée essentiellement d'eau et de sels minéraux, la sueur possède un pH acide (entre 4 et 6) et sa teneur en chlorure de sodium est responsable de l'effet piquant sur la peau. Pour éviter cette sensation désagréable, il faut favoriser l'évaporation et pour cela porter des vêtements amples, en coton, ou des vêtements de sport spécifiques pourvus de zones d'aération permettant d'évacuer la chaleur.

Évacuer la chaleur

La chaleur provoque une dilatation des vaisseaux (rougeur), augmente la production de sueur et donc le prurit.

Comment l'éviter ?

Tout d'abord, en ne pratiquant pas une activité sportive en plein soleil et en n'oubliant pas de boire régulièrement (toujours conserver une petite bouteille d'eau avec soi).

Puis, dès que la chaleur se fait sentir, utiliser un spray d'eau thermale. En s'évaporant, l'eau fera baisser la température cutanée.

S'entraîner progressivement permet à l'organisme de s'adapter et constitue la meilleure façon de prévenir les excès de chaleur. En période de poussée d'eczéma, mieux vaut éviter les sports demandant des efforts intensifs.

Utiliser des vêtements adaptés

Plusieurs types de vêtements sont adaptés à la pratique sportive : les tenues en coton, choisir une taille au-dessus pour réduire le contact avec la peau, de préférence avec des coutures extérieures, ou des vêtements de sport en polyester léger.

Quelle que soit la tenue, il est indispensable de la laver après l'avoir achetée avant de la porter. Penser à couper toutes les étiquettes (dans le cou ou sur le côté) pour éviter les irritations.

Les vêtements doivent être lavés après chaque utilisation (ne pas les oublier dans son sac !).

Pour l'entretien, les lessives liquides sont préférables aux poudres qui ont plus de mal à se dissoudre et doivent être bien rincées, deux fois si possible. On évitera aussi de sécher les vêtements à l'extérieur en période de pollen.

Appliquer le déodorant après l'effort plutôt qu'avant

Les antitranspirants contenant des sels d'aluminium sont à bannir. Mieux vaut privilégier les déodorants sans alcool et sans parfum.

Malgré ces précautions, sueur et déodorant peuvent provoquer des irritations. La sudation étant un peu retardée par rapport à l'effort, il est préférable d'appliquer le déodorant après l'activité physique (et non avant), après la douche et une fois la peau bien séchée avec une serviette douce en polyamide.

Les crèmes, c'est contraignant… C'est pour les filles…

Il faut dépasser ces idées reçues et penser d'abord à sa santé et à son confort. La crème hydratante est indispensable. Elle peut être placée au réfrigérateur, si l'activité physique se pratique près de la maison, ou dans le sac de sport.

Les dermocorticoïdes doivent être appliqués plutôt le soir, ou le matin après la douche. Il faut étaler la crème en couche épaisse de façon à recouvrir l'ensemble de la lésion et faire pénétrer rapidement en massant.

Une crème barrière peut également être utilisée pour former une protection contre la sueur, l'eau de piscine ou l'eau de mer. Elle contient le plus souvent de la silicone qui va isoler la peau des agressions extérieures.

CONSEILS ET ASTUCES POUR CONSERVER LE PLAISIR DE BOUGER

■ Avant

> Appliquer une crème hydratante ou émolliente sur la peau avant de pratiquer un sport permet de constituer un film hydrolipidique protecteur.
> Éviter les efforts très importants lors d'épisodes aigus de dermatite atopique pour ne pas accentuer le développement des rougeurs.
> Choisir, de préférence, des sports permettant une bonne évacuation de la transpiration (éviter les tenues d'escrime par exemple).

■ Pendant

> Porter des vêtements adaptés : en coton, choisir une taille au-dessus, ou des vêtements spécifiques.
> Ne pas pratiquer en plein soleil.
> Utiliser un spray d'eau thermale et penser à boire (par petites gorgées) durant l'effort.
> Essuyer sa sueur avec des poignées en éponge ou une serviette douce et non avec son tee-shirt.

■ Après

> Bien s'hydrater en buvant de l'eau minérale à volonté.
> Attendre un peu avant de foncer sous la douche car la sudation est retardée par rapport à l'effort.
> Se rincer abondamment à l'eau claire tiède (rester sous l'eau en comptant jusqu'à 30) et utiliser un gel nettoyant sans savon et sans parfum.
> Bien sécher la peau sans frotter avec une serviette en coton doux ou en microfibre.
> Appliquer un émollient de type crème ou lait (même en hiver).
> Utiliser le dermocorticoïde le soir sur les zones rouges.

QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE POUR LA BAIGNADE ?

Les vacances pointent le bout de leur nez et l'envie démange d'aller piquer un plongeon à la piscine ou à la mer. Mais chlore et sel de mer menacent d'irriter une peau sèche ou atopique. Trucs et astuces pour laisser les problèmes de peau au vestiaire.

En dehors des périodes de poussée, la baignade n'est pas interdite aux personnes atopiques. Même si la peau pique un peu les deux ou trois premiers jours, des soins cutanés réguliers (crème émolliente, dermocorticoïdes, etc.) permettent d'améliorer rapidement les choses pour que l'enfant profite pleinement des jeux aquatiques.

A LA PISCINE

Avant la baignade

L'application d'un lait ou d'une crème émolliente, puis d'une crème barrière, crée un film hydrolipidique qui va isoler la peau des agents irritants.

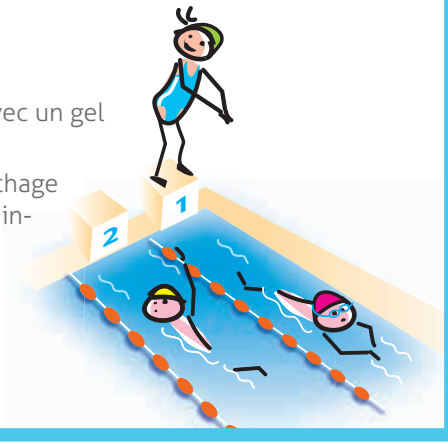
Après la baignade

Après chaque bain, un rinçage à l'eau douce est indispensable, en comptant jusqu'à 30 pour être sûr qu'il soit efficace. Le séchage doit se faire en tamponnant sans frotter, avec une serviette qui n'a pas séché dehors car la présence de pollens ou d'autres allergènes pourrait activer l'inflammation.

Le retour à la maison

Il est recommandé de faire sa toilette avec un gel nettoyant au cuivre et au zinc.

Un émollient sera appliqué après un séchage doux. Si des lésions d'eczéma un peu suintantes sont présentes, l'application d'un dermocorticoïde en couche épaisse est conseillée.



A LA MER

Le matin avant d'aller à la plage

Comme pour la piscine, l'émollient sous forme de lait ou de crème doit être appliqué avant la baignade. Plus pratique pour la plage, l'utilisation d'une crème barrière à base de silicone et non grasse réduira l'adhésion du sable.

Après chaque baignade

Le rinçage à l'eau claire et le renouvellement de la crème solaire sont indispensables après chaque baignade, même si les bains sont rapprochés. Il faut ensuite se sécher avec une serviette propre. Attention à l'effet "papier de verre" d'une serviette remplie de sable !

A la fin de la journée

En rentrant, une douche et l'utilisation d'un gel nettoyant surgras sans savon ni parfum permettent d'éliminer les crèmes et le sel. Il faut se rincer durant au moins 3 minutes puis se sécher avec une serviette douce. Un dermocorticoïde sera appliqué sur les zones irritées si nécessaire et l'émollient habituel (lait ou crème) sur les zones non irritées.

SOLEIL AVEC MODÉRATION

L'exposition au soleil est possible chez l'enfant atopique à condition d'utiliser une crème à fort indice de protection solaire (indice 50) de préférence minérale, sans filtre chimique ou tout au moins sans parfum. Il faut l'appliquer en couche épaisse (la peau doit rester un peu blanche) pour que la protection soit efficace. Les sprays et les huiles de bronzage sont déconseillés car ils ne permettent pas d'appliquer une épaisseur suffisante.

En cas de nouvelle baignade, il faut recommencer l'opération en alternant avant le bain crème barrière et crème solaire après le bain.

Par ailleurs, les peaux atopiques comme les autres doivent être protégées d'une exposition excessive (tee-shirt, chapeau, lunettes et parasol) en particulier aux heures les plus chaudes entre 12 et 16 heures. Il faut également penser à boire de l'eau régulièrement pour s'hydrater.

En cas de coup de soleil, la trolamine (Biafine®) ou un produit à base d'énoxolone sont à privilégier avant l'application d'un émollient. Les laits après-soleil mentholés et/ou parfumés sont en revanche déconseillés.

Les 5 fiches suivantes ont été réalisées par les équipes dermatologiques hospitalières de Nancy, Angers, Nantes, Lille, ainsi que celles de l'hôpital Necker et Saint-Louis à Paris et par Marjolaine HERING de l'Association Eczema (fiche danse).

SPORTS DAY

PRÊT POUR LE GRAND BAIN ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac de piscine ?

Mes indispensables : maillot de bain, serviette éponge en pur coton ou microfibre bien douce, lunettes de natation plutôt en silicone, bonnet de préférence en tissu ou en silicone.

Mes produits d'hygiène et de soins adaptés à ma peau (j'évite d'emprunter ceux des copains) : mon soin lavant, ma crème hydratante et ma crème solaire.

2. Que faire avant de me mettre à l'eau ?

Je mets ma **crème barrière** sur les zones où ma peau est très irritée.

3. Quoi faire après le bain ?

Sous la douche je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°C) ; je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau ; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

La natation n'est pas recommandée en cas d'eczéma.

FAUX : apprendre à nager est indispensable, moyennant quelques précautions.

© Fondation Dermatite Atopique

Les bains en piscine aggravent l'eczéma.

FAUX : l'eau a un effet plutôt bénéfique sur l'eczéma d'autant que la température du bassin en piscine est entre 28 et 30°C. À la maison dans le bain attention à la température de l'eau qui ne doit pas dépasser 35°C.

L'eau de piscine peut assécher la peau.

VRAI : c'est pourquoi il est recommandé de bien se rincer et d'appliquer un produit hydratant après les bains en piscine.

Il faut bien se savonner après un bain en piscine.

FAUX : les savons, même liquides, aggravent la sécheresse cutanée.

Le soleil aggrave l'eczéma.

FAUX : le soleil est généralement bénéfique pour l'eczéma mais il faut tout de même éviter de prendre des coups de soleil et donc se protéger quand on reste longtemps dehors.

Astuces

- En cas de baignade en extérieur, je pense à me protéger avec une crème solaire. Les UV pénètrent jusqu'à 40 cm dans l'eau !
- Mieux vaut bien traiter son eczéma avec des dermocorticoïdes les jours avant de se baigner dans l'eau salée qui risque de piquer sur les fissures.
- Je choisis des produits d'hygiène et de soin pour peau atopique, sans parfum et avec le moins possible de conservateurs.

Les 5 règles d'or

1. **ÉCHAUFFE-TOI :** avant de plonger la tête la première, effectue quelques mouvements d'échauffement pour détendre ton cou, tes bras et tes poignets.
2. **PENSE À RESPIRER :** inspire de manière brève en remplissant "à fond" tes poumons, puis expire lentement dans l'eau.
3. **ÉTIRE-TOI :** après l'entraînement, prend le temps de te relaxer sous la douche. 2 heures plus tard, étire-toi lentement et sans forcer.
4. **BOIS :** il est important de boire un peu avant, pendant et après ton entraînement.
5. **SOIS RÉGULIER :** rien ne sert de nager 1000m un jour et de ranger ensuite ton joli maillot. C'est dans la régularité que les bienfaits de ce sport vont se révéler.

© Fondation Dermatite Atopique

SPORTS DAY

PRÊT POUR UN MATCH DE FOOT ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac de foot ?

Mes indispensables : maillot et short, chaussettes en coton, chaussures à crampons et protège-tibias, une serviette éponge en pur coton ou micro-fibre bien douce et casquette.

Mes produits d'hygiène et de soins adaptés à ma peau (j'évite d'emprunter ceux des copains) : mon soin lavant, ma crème hydratante et ma crème solaire.

2. Que faire avant ?

Je mets ma **crème solaire** sur toutes les zones où ma peau est exposée au soleil, surtout le visage.

3. Que faire en m'habillant ?

Si possible je mets une **crème barrière** sur les zones découvertes.

4. Quoi faire après le foot ?

Sous la douche je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°); je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

Le foot n'est pas recommandé en cas d'eczéma.

FAUX : faire du sport est bénéfique, moyennant quelques précautions. Dès la fin du match il faut rincer abondamment les zones sales.

© Fondation Dermatite Atopique

La sudation, à l'effort peut donner des démangeaisons.

VRAI : la sueur peut piquer sur les lésions d'eczéma. Parfois, effort et chaleur déclenchent aussi une forme d'urticaire bénigne, appelée cholinergique, qui disparaît habituellement toute seule en quelques minutes.

Les protège-tibias peuvent occasionner un eczéma.

VRAI : l'eczéma aux protège-tibias existe mais se voit rarement. On peut essayer de le prévenir en mettant une crème barrière ou un pansement tubulaire élastique sous le protège-tibia, voire un film étirable alimentaire. En cas d'échec, il est préférable de consulter son dermatologue.

Il faut bien se savonner partout après le foot.

FAUX : il ne faut surtout pas utiliser de savon. Il faut d'abord bien se nettoyer à l'eau claire les zones très sales puis utiliser un gel nettoyant doux sans savon et bien rincer.

Astuces

- En cas de douleurs, j'évite d'utiliser des gels contenant des anti-inflammatoires ; je privilégie le froid (bombes de froid ou pack de gel réfrigéré).
- Pour aller jouer, il vaut mieux avoir bien traité son eczéma avec des dermocorticoïdes car la sueur risque de piquer sur les fissures.
- Je choisis des produits d'hygiène et de soin pour peau atopique, sans savon, sans parfum et avec le moins possible de conservateurs.
- Quand je regarde les autres jouer, je n'oublie pas de remettre ma casquette pour éviter les coups de soleil.

Pourquoi le football ?

Le football est un sport collectif qui te permettra également de développer :

- ton endurance et ta coordination
- ton tonus musculaire
- ton épanouissement personnel

Ce sport exige peu de moyens et de matériel (un ballon et des chaussures de sport pour commencer) et les règles sont accessibles à tous.

© Fondation dermatite atopique

SPORTS DAY

PRÊT POUR LA COUR DES GRANDS ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac de basket ?

Mes indispensables : sous-vêtements en coton, short, tee-shirt, chaussettes en coton, genouillères, protège-coudes et poignets en coton pour la partie en contact avec la peau. Une serviette éponge douce en pur coton ou microfibre et un bandeau de tête en coton.

Mes produits d'hygiène et de soins adaptés à ma peau (j'évite d'emprunter ceux des copains) : mon soin lavant, ma crème hydratante et ma crème solaire.

2. Que faire avant de commencer le basket ?

J'évalue mon état cutané, les zones les plus souvent touchées sont les creux des genoux et les plis des coudes. Comme tous les autres jours, je m'hydrate bien la peau sur l'ensemble du corps et je mets des **dermocorticoïdes** si besoin le soir. Je pense bien à appliquer **une protection solaire** (indice 30 ou 50 suivant l'ensoleillement et le type de peau) si le terrain est à extérieur et qu'il y a du soleil.

4. Quoi faire après le basket ?

Sous ma douche, je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°C) ; je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau ; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

Le basket n'est pas recommandé en cas d'eczéma.

FAUX : le basket permet de tisser des liens sociaux et de s'ouvrir aux autres. Faire du sport est bénéfique, moyennant quelques précautions.

La sudation peut donner des démangeaisons.

VRAI : la sueur peut piquer sur les lésions. Pour diminuer les démangeaisons ne pas hésiter durant les temps de pauses à l'essuyer avec une serviette sans frotter. La douche prise juste après l'effort et l'application de la crème hydratante soulage cette sensation désagréable.

Les protections du basketteur donnent parfois de l'eczéma.

VRAI : à chaque usage laver les protections et faire sécher à l'air libre pour éviter qu'elles ne rétrécissent. L'usage des crèmes hydratantes et la présence de protections en coton sous les protège-tibias, coudes et poignets limitent ce risque.

Le soleil aggrave l'eczéma.

FAUX : le soleil est généralement bénéfique pour l'eczéma mais il faut tout de même éviter de prendre des coups de soleil et donc se protéger quand on reste longtemps dehors.

Astuces

- Il est préférable de traiter son eczéma avec des dermocorticoïdes car la transpiration et les protections du basketteur pourraient aggraver l'inconfort sur les plaques d'eczéma.
- Je choisis des produits d'hygiène et de soin pour peaux atopiques, sans parfum et avec le moins de conservateurs possible.
- En cas de basket en extérieur, je pense à me protéger avec une crème solaire.
- Bien choisir ses tenues (sous-vêtements en coton) avec des coutures souples pour être confortable.
- Je fais attention à toujours utiliser des protections propres.

Pourquoi le basket ?

Le basket est l'un des sports les plus faciles d'accès. Il te suffira d'avoir un ballon et un panier à disposition. Tes coéquipiers ne seront pas indispensables puisque le basket est l'un des rares sports collectifs que l'on peut pratiquer seul (dribble + tir au panier).

Le basket te permettra ainsi d'améliorer :

- ta vivacité
- ton endurance et ta vitesse
- ta force musculaire

© Fondation Dermatite Atopique

SPORTS DAY

PRÊT POUR LE GRAND SAUT ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac d'athlétisme ?

Mes indispensables : tee-shirt, short, chaussettes en coton, baskets adaptées à l'athlétisme, une casquette, des lunettes de soleil et une serviette éponge en pur coton ou microfibre bien douce.

Mes produits d'hygiène et de soins adaptés à ma peau (j'évite d'emprunter ceux des copains) : mon soin lavant, ma crème hydratante et ma crème solaire.

2. Que faire avant de commencer l'athlétisme ?

Je mets ma **crème solaire** sur toutes les zones où ma peau est exposée au soleil, surtout sur le visage. Et en m'habillant, si possible, je mets une **crème barrière** sur les zones découvertes.

4. Quoi faire après l'athlétisme ?

Je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°C) ; je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau ; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

L'athlétisme n'est pas recommandé en cas d'eczéma.

FAUX : l'athlétisme permet de tisser des liens sociaux et de s'ouvrir aux autres. Faire du sport est bénéfique, moyennant quelques précautions.

© Fondation Dermatite Atopique

Les vêtements techniques (respirants) sont interdits.

FAUX : les vêtements techniques ne sont pas interdits, il est important de les tester hors entrainement et en dehors d'une poussée avant de les utiliser régulièrement.

Si je ne me sens pas bien avec ou encore s'ils aggravent ma dermatite atopique, je porte plutôt des vêtements en coton même s'ils sont moins respirants.

Le saut avec atterrissage dans le sable n'est pas autorisé.

FAUX : il faut essayer ! Il sera nécessaire lors de la douche de se rincer abondamment pour bien enlever tout le sable.

Quand on a une dermatite atopique, on ne doit pas faire de sport en plein air.

FAUX : les activités peuvent se pratiquer à l'intérieur (indoor) ou à l'extérieur.

Astuces

- Ne confie pas tes vêtements et maillots au club, il est mieux de les laver chez toi avec ta lessive habituelle.
- Protège-toi bien du soleil (et tu peux inciter tes camarades à faire de même).
- Si tu es au contact du sable (saut en longueur par exemple), rince-toi abondamment à l'eau lors de la douche et nettoie bien ta peau.
- Si la transpiration te gène et t'irrite, tu peux également appliquer une crème barrière sur ta peau avant l'effort.
- Comme tout bon sportif, l'échauffement d'une dizaine de minutes est indispensable pour préparer les muscles et éviter une blessure musculaire !

Pourquoi la pratique de l'athlétisme ?

- La pratique du sport est bonne pour ta santé, mais également pour te donner confiance en toi.
- L'athlétisme te donnera l'occasion de tester plusieurs disciplines.
- Tu vas rencontrer et partager avec des camarades de sport pour apprendre la solidarité.
- L'athlétisme est un sport abordable car la plupart des villes possèdent un stade et les équipements nécessaires.

© Fondation Dermatite Atopique

SPORTS DAY

PRÊT À ENTRER DANS LA DANSE ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac de danse ?

Mes indispensables : en fonction du cours et du type de danse que je pratique : justaucorps ou t-shirt, collants ou pantalon de danse, chaussons ou chaussures de danse ou chaussettes... Si j'ai le choix je préfère des vêtements amples qui ne collent pas à la peau et des matières légères et naturelles... et une serviette éponge en pur coton ou microfibre bien douce.

2. Que faire avant mon cours de danse ?

Je mets ma **crème barrière** sur les zones où ma peau est très irritée pour protéger des collants et du justaucorps. Si j'ai les cheveux longs, je les attache. De préférence je n'utilise pas de déodorant avant l'effort.

4. Quoi faire après mon cours de danse ?

Sous la douche je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°C); je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

La chaleur et la transpiration peuvent aggraver l'eczéma.

VRAI : la transpiration peut provoquer des démangeaisons. Prévoir une serviette pour pouvoir s'éponger si besoin pendant et/ou à la fin du cours de danse, et prendre une douche le plus vite possible après le cours.

© Fondation Dermatite Atopique

Les collants/justaucorps en matière synthétique peuvent aggraver l'eczéma.

VRAI : ce sont des matières irritantes pour la peau, surtout associées à la transpiration. Dans certains cours de danse le choix des tenues est libre, dans ce cas, préférer les pantalons de danse et t-shirt spécialement conçus pour la danse et des matières comme le coton, les textiles en bambou, ou certains textiles techniques doux qui laissent respirer la peau.

Eviter les vêtements de danse comportant des élastiques ou bandes adhésives en silicone en contact avec la peau.

Si j'ai de l'eczéma sur les pieds, je ne peux pas danser.

FAUX : si mon eczéma sur les pieds ne me gêne pas trop pour marcher, je peux danser aussi ! Il faut juste protéger les zones très lésées qui saignent ou suintent avec un pansement si besoin, mettre de la crème barrière et porter des chaussettes en coton (ne pas danser pieds nus).

Astuces

- Attention à la colophane, c'est un revêtement de sol utilisé surtout dans les cours de danse classique quand le sol est trop glissant. Elle peut provoquer des allergies, j'évite de toucher le sol et les semelles de mes chaussons, je prévois un petit sac à part pour les ranger.
- J'utilise mes produits de maquillage hypoallergéniques, et pas ceux de mes copines ou de mon professeur de danse, j'évite également la laque pour fixer mon chignon !

Pourquoi la danse ?

Il y en a pour tous les goûts : danse classique, contemporaine, moderne, jazz, hip-hop, danse africaine, danse orientale, flamenco, claquettes, salsa, tango, danses de salon...

Quelle que soit la danse choisie, elle procure du bien-être, de l'énergie, elle relaxe, détend les muscles et donc la tête aussi ! Elle permet de s'évader, de s'exprimer autrement qu'avec des mots, même quand on est triste ou en colère à cause de sa peau !

© Fondation Dermatite Atopique

Fondation pour la Dermatite Atopique

Recherche et Education

La Fondation pour la Dermatite atopique est une fondation d'entreprise du groupe Pierre Fabre entièrement dédiée à l'eczéma. Elle œuvre pour apporter aux patients, aux parents d'enfants atopiques, mais aussi aux professionnels de santé, des informations sur la nature de la dermatite atopique, ses traitements, son retentissement sur la vie des patients et de leur famille, et les meilleurs moyens d'alléger le fardeau que constitue cette maladie.

UNE FONDATION POUR LA RECHERCHE

Les équipes impliquées dans la recherche sur la dermatite atopique, qu'il s'agisse d'épidémiologie, de génétique, d'immunologie, de recherche fondamentale ou clinique, pourront recevoir de la Fondation une aide matérielle, après validation par le Conseil scientifique de la Fondation.

UNE FONDATION POUR L'INFORMATION

Les parents, mais aussi les éducateurs, les médecins et d'autres professionnels de santé ont besoin d'informations sur la dermatite atopique, ses traitements, son retentissement sur la vie quotidienne, et les meilleurs moyens d'alléger le fardeau que constitue cette maladie. La Fondation contribue à diffuser cette information, dans les médias professionnels et grand public.

UNE FONDATION POUR L'EDUCATION

Comme dans toute maladie chronique, le découragement gagne souvent enfants et parents. L'éducation thérapeutique met en œuvre des moyens adaptés pour apporter des connaissances et des savoir-faire précieux à la vie de tous les jours.

Les Écoles de l'Atopie qui fonctionnent déjà ont acquis une expérience que la Fondation aide à transmettre.

Plus d'informations et d'outils sur
www.fondation-dermatite-atopique.org

Rejoignez-nous sur Facebook

Fondation pour la Dermatite Atopique
Recherche et Education

Hôtel-Dieu Saint Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE - France
Tél : 33 (5) 63 58 98 10

www.fondation-dermatite-atopique.org

Réalisé par la Fondation pour la Dermatite Atopique - Recherche et Education
© Toute reproduction interdite