



Association
Française de
l'Eczéma

DOSSIER DE PRESSE



JOURNÉE NATIONALE DE L'ECZÉMA

7 JUIN
2025

PARIS - MARSEILLE - LA ROCHELLE

INFORMER, SOULAGER LES DOULEURS
ET PRESERVER LA SANTE MENTALE

Contact Presse : AGENCE SK RELATIONS PRESSE
Sonia Khatchadourian : 06 68 65 03 36 / soniak@skrelationspresse.com



SOMMAIRE

page 03	• Editorial de Stéphanie Merhand
04	• 7 juin 2025 : 11 ^{ème} Journée Nationale de l'Eczéma
05	• La campagne 2025 : trois visuels
06	• Programme de la Journée Nationale de l'Eczéma à PARIS
07	• Programme de la Journée Nationale de l'Eczéma en REGION
	08 La Rochelle
	09 Marseille
12	FOCUS 1 : L'actualité des traitements de l'eczéma
14	FOCUS 2 : L'eczéma, un risque pour la santé mentale de l'adulte et de l'enfant
17	FOCUS 3 : L'eczéma et les douleurs cutanées
18	• Repères et chiffres clés sur l'Eczéma
20	• Les réflexes « anti-grattages » de l'Association
21	• L'eczéma, les vacances et la valise idéale
22	• Tester ses connaissances sur l'Eczéma : VRAI/FAUX
23	• Participer à la Journée Nationale de l'Eczéma
24	• Les partenaires de la Journée Nationale de l'Eczéma
25	• L'Association Française de l'Eczéma





ÉDITORIAL



Stéphanie Merhand,
Directrice de l'Association Française de l'Eczéma

Cap sur la préservation de la santé mentale et le soulagement des douleurs cutanées !

Samedi 7 juin 2025 aura lieu la 11^{ème} Journée Nationale de l'Eczéma, organisée par l'Association Française de l'Eczéma. Cet événement, qui se déroulera simultanément à Paris, Marseille et La Rochelle, aura pour objectifs de mettre en lumière les défis multiples auxquels sont confrontées les personnes concernées, tout en offrant une tribune pour échanger, sensibiliser et mieux comprendre les réalités complexes et ignorées de la maladie.

L'eczéma, cette affection cutanée qui touche 4 millions de personnes en France (dont 2,5 millions d'adultes), est bien plus qu'une simple irritation de la peau. Elle est souvent accompagnée de douleurs physiques persistantes, de démangeaisons insupportables, et surtout, de conséquences psychologiques lourdes. **Cette année la Journée Nationale de l'Eczéma sera centrée sur la santé mentale (grande cause nationale de 2025) et les douleurs cutanées, deux enjeux cruciaux pour les patients qui méritent d'être pleinement reconnus et pris en charge.**

La santé mentale, trop souvent négligée dans le cadre de cette maladie, est au cœur de nos préoccupations. C'est d'ailleurs le message de notre dernière campagne ! Les personnes atteintes d'eczéma, constamment sur le qui-vive, subissent fréquemment des épisodes de stress, d'anxiété et parfois de dépression, exacerbés par les symptômes visibles et souvent stigmatisants. Cette journée abordera les conséquences psychologiques de l'eczéma, mais aussi les solutions qui existent pour accompagner ces patients, tant sur le plan émotionnel que thérapeutique.

D'autre part, **les douleurs cutanées** liées à l'eczéma représentent un fardeau quotidien pour de nombreux malades. L'intensité des démangeaisons et l'inconfort physique peuvent affecter la qualité de vie de manière significative. Il est donc essentiel de s'intéresser à ce problème sous l'angle médical, avec la présentation des avancées thérapeutiques (sachant que de nouveaux traitements arrivent pour la dermatite atopique et de l'eczéma chronique des mains) et de faire le point sur les différentes stratégies de gestion de la douleur.

À Paris, Marseille et La Rochelle, des conférences, des tables rondes, des ateliers et une diffusion au cinéma de la pièce de théâtre « *Eczéma, à fleur de peau* » (à Marseille et la Rochelle), seront organisés pour le public, les patients et les professionnels de santé, avec des médecins, des experts et des patients témoins. Une occasion unique de s'informer sur la maladie, partager des expériences, et acquérir les bons réflexes pour améliorer la prise en charge au quotidien.

Soyons nombreux et mobilisés pour cette journée ! Nous vous invitons à participer à cet événement incontournable et à faire entendre la voix de ceux et celles qui vivent (et combattent...) l'eczéma au quotidien. L'heure d'une meilleure reconnaissance et prise en charge des patients atteints d'eczéma est venue !

• 7 juin 2025 : 11^{ème} Journée Nationale de l'Eczéma
A PARIS, MARSEILLE et LA ROCHELLE

L'ECZÉMA, C'EST UN COMBAT QUOTIDIEN !
L'ECZÉMA, C'EST UNE MENACE POUR LA SANTÉ MENTALE !

A l'occasion de cette 11^{ème} édition, l'Association Française de l'Eczéma va aller à la rencontre des personnes concernées à Paris et en région (et elles sont de plus en plus nombreuses...) pour aborder, sans tabou, le vécu des malades avec cette maladie cutanée chronique, imprévisible, aux nombreuses conséquences pour les enfants, les adolescents et les adultes, car personne n'est épargné ! Il s'agit d'une journée de sensibilisation pour informer sur la maladie et expliquer au public, que vivre avec l'eczéma au quotidien, c'est bien plus compliqué qu'on ne le croit.

Une journée unique d'information sur l'eczéma, de prévention et d'échange dans une ambiance conviviale !

Entre Paris, Marseille et La Rochelle, de nombreux thèmes seront abordés avec des programmes spécifiques, lors des conférences-débat avec des professionnels de santé, et des patients-témoins. Cette journée sera un moment privilégié pour partager des expériences entre patients et avec des médecins experts de la maladie toujours prêts à échanger les meilleurs pratiques et les bons conseils pour mieux vivre au quotidien.

Cette journée, appuyée par une campagne nationale, intitulée « **l'eczéma, ma vie, mon combat** » sera l'occasion d'aborder de nombreuses thématiques pour **sensibiliser** à l'impact de la maladie sur la santé mentale et sur les douleurs cutanées à tous les âges; **comprendre** les caractéristiques de l'eczéma (sous toutes ses formes) et ses facteurs déclenchants ; **s'informer** sur les nouveaux traitements disponibles et à venir ; **maîtriser** les douleurs cutanées, **étudier** le lien entre l'eczéma et l'alimentation ou encore **s'intéresser** aux vêtements thérapeutiques.

- Pour les patients concernés par toutes les formes d'eczéma
- Pour les professionnels de santé, médecins, pharmaciens, infirmiers, psychologues, kinésithérapeutes...
- Pour toutes les personnes intéressées par la maladie



11^{ÈME}
ÉDITION
DE LA JOURNÉE
NATIONALE DE
L'ECZÉMA



Des
événements
sur 3 villes
PARIS, MARSEILLE,
LA ROCHELLE



professionnels
de santé
(MÉDECINS, INFIRMIERS,
PHARMACIENS...)
MOBILISÉS



campagne
nationale
PRINT, VIDÉO
ET DIGITALE



• La campagne 2025 : trois visuels

Une campagne visuelle, print et digital



L'eczéma, c'est un combat quotidien, contre les démangeaisons, contre la gêne, contre la fatigue, contre les infections, contre les insomnies, contre la stigmatisation et l'isolement, contre les douleurs persistantes, contre le risque de sombrer dans la dépression !

Oui, l'eczéma c'est un problème de peau, une souffrance physique, mais c'est aussi une menace pour la santé mentale ! C'est une charge mentale quasi permanente. En réalité, l'eczéma c'est un combat quotidien qui ronge aussi le cerveau !

Pour sensibiliser le grand public au fardeau physique et psychologique de la maladie, l'Association Française de l'Eczéma lance cette nouvelle campagne qui sera déployée d'avril à juin en print et digital. Avec cette campagne déclinée en trois visuels (adulte, enfant, sénior), l'Association souhaite sensibiliser à la réalité de cette maladie, bien plus complexe qu'il n'y paraît, qui, à tous les âges, est un véritable combat !

Campagne visuelle print et digitale signée B-AD Agency, visible d'avril à juin 2025 sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram), YouTube, et dans les magazines de l'Association (Eczéma Magazine et Eczéma Magazine Junior). Crédits : B-ad Agency



• PROGRAMME de la Journée Nationale de l'Eczéma 2025

À PARIS



DE 9H30 À 13H



CYCLONE LE STUDIO

16-18 RUE VULPIAN,
75013 PARIS

09h30 Accueil des participants

09h50 Introduction et animation de Marjolaine HERING, membre de l'Association Française de l'Eczéma

10h00 **LES MÉCANISMES DES DOULEURS CUTANÉES LIÉES À L'ECZÉMA ET L'IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE**
Marjolaine HERING et un dermatologue

- C'est quoi l'eczéma ? C'est quoi l'eczéma chronique des mains ?
- Les dernières avancées thérapeutiques.
- Les causes sous-jacentes des douleurs cutanées, du prurit et de l'inflammation
- Douleurs cutanées et santé mentale : Impact des douleurs cutanées sur la qualité de vie et les stratégies de prise en charge

11h00 **LES VÊTEMENTS « THÉRAPEUTIQUES » À LA LOUPE : QUEL INTÉRÊT DANS LE SOIN DE LA PEAU ET LE SOULAGEMENT DES DOULEURS CUTANÉES ?** Barbara Desclaux / Deuxième Peau

- Comment choisir ses vêtements pour limiter les irritations et améliorer la gestion des douleurs ?
- Présentation de textiles innovants réalisés à partir de fibres conçues pour soulager les douleurs cutanées.

11h30 **ATELIER « YOGA ET RELAXATION » : UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE POUR SOULAGER LES DOULEURS ET LA SANTÉ MENTALE.** Marjolaine Hering / professeur de yoga

- Introduction à des postures et techniques de respiration pour réduire le stress, l'anxiété et apaiser les douleurs cutanées
 - Séance pratique de relaxation et de yoga adaptée aux personnes souffrant d'eczéma
- Cet atelier s'adresse aux participants adultes et aux adolescents à partir de 12 ans. Aucune tenue vestimentaire n'est exigée pour participer à l'atelier.*

12h30 **TÉMOIGNAGES**

13h00 Conclusion

JOURNÉE NATIONALE DE L'ECZÉMA 2025
PARIS / 9H30 À 13H

Inscription gratuite et obligatoire
dans la limite des places disponibles :
>> sur le site : associationeczema.fr



• PROGRAMME de la Journée Nationale de l'Eczéma 2025

EN RÉGION

Samedi 7 juin après-midi, l'Association Française de l'Eczéma vient à la rencontre des patients et des professionnels de santé de la région de **La Rochelle** et de **Marseille**.

L'Association leur propose une journée d'information, de rencontres et de débat, avec deux moments forts : **la projection de la pièce de théâtre intitulée « Eczéma, A fleur de peau »**, une comédie teintée d'émotion, jouée à Paris au Théâtre de la Tour Eiffel en 2024, **suivie d'une conférence-débat** avec un médecin dermatologue, pour tout savoir sur l'eczéma, comprendre son fonctionnement, et apprendre à « vivre avec » au quotidien avec de bons réflexes.





La Rochelle



DE 13H30 À 16H00



CINEMA - CGR LA ROCHELLE DRAGON

8 CR DES DAMES,
17000 LA ROCHELLE

13h15	Accueil des participants
13h30	Introduction de Stéphanie MERHAND, fondatrice de l'Association Française de l'Eczéma
13h45	PROJECTION DE LA PIÈCE DE THÉÂTRE « ECZÉMA, A FLEUR DE PEAU » Cf détails pages suivantes
14h30	CONFÉRENCE-DÉBAT avec le Dr Ariana Ortiz Buguez, dermatologue à Paris <ul style="list-style-type: none">• Présentation des différentes formes d'eczéma• Caractéristiques de l'eczéma de l'enfant et de l'adulte• Comment gérer les démangeaisons ?• Qu'en est-il des traitements (enfants, adolescents, adultes) ?• Les bons gestes pour hydrater et prendre soin de sa peau au quotidien• Y a-t-il un lien entre l'eczéma et l'alimentation ?• Eczéma et sport sont-ils compatibles ? Questions/réponses avec la salle
16h00	Conclusion

**JOURNÉE NATIONALE DE L'ECZÉMA 2025
LA ROCHELLE / 13H30 À 16H**

Inscription gratuite et obligatoire
dans la limite des places disponibles :
>> sur le site : associationeczema.fr



Marseille



DE 13H30 À 16H00



CINEMA - MARSEILLE ARTPLEXE
125 LA CANEBIÈRE,
13001 MARSEILLE

13h15	Accueil des participants
13h30	Introduction de Florence DIJON-LEANDRO, membre de l'Association Française de l'Eczéma
13h45	PROJECTION DE LA PIÈCE DE THÉÂTRE « ECZÉMA, A FLEUR DE PEAU » Cf détails pages suivantes
14h30	CONFÉRENCE-DÉBAT avec un dermatologue Les caractéristiques de la maladie et de ses différentes formes <ul style="list-style-type: none">• L'eczéma à tous les âges de la vie• Les démangeaisons : quelles causes et comment les soulager ?• Quels sont les traitements classiques de l'eczéma et les nouveautés ?• Comment prendre soin de sa peau ? Pourquoi l'hydratation de la peau est importante ?• Eczéma et sport sont-ils compatibles ? Questions/réponses avec la salle
16h00	Conclusion

**JOURNÉE NATIONALE DE L'ECZÉMA 2025
MARSEILLE / 13H30 À 16H**

Inscription gratuite et obligatoire
dans la limite des places disponibles :
>> sur le site : associationeczema.fr



La pièce « Eczéma, à fleur de peau »

DU THÉÂTRE ... À L'ÉCRAN DE CINÉMA, À MARSEILLE ET LA ROCHELLE !

« Une comédie teintée d'émotion »

En juin 2024 au Théâtre de la Tour Eiffel à Paris, l'Association Française de l'Eczéma mettait « l'eczéma en scène » pour la première fois dans une pièce de théâtre intitulée « Eczéma, à fleur de peau ». Fort de son succès auprès du public parisien, la pièce « Eczéma, à fleur de peau » sera projetée au cinéma à Marseille et à La Rochelle dans le cadre de la Journée Nationale de l'Eczéma 2025.



Une pièce de théâtre pour changer le regard sur l'eczéma...

Créée sur une idée originale de Lara Pichet (Théâtricité) et de Stéphanie Merhand (fondatrice de Association Française de l'Eczéma), cette pièce a pour ambition de changer le regard de la société sur l'eczéma, et de sensibiliser un large public au vécu des patients avec cette maladie affichante inflammatoire chronique, victime de nombreux préjugés.

Une histoire imaginaire, inspirées de témoignages réels...

« Eczéma, à fleur de peau » c'est l'histoire fantastique du parcours de vie d'une jeune héroïne « Emma » atteinte d'eczéma, qui doit réussir à dépasser sa peur du regard des autres et les nombreux préjugés sur la maladie... guidée sur sa route par la fée des lilas ! Une histoire imaginaire, inspirées de témoignages réels, qui retrace le cheminement intérieur d'Emma, au départ, pétrie de doutes, remplie de rêves, de regrets et de passions enfouies, toujours embourbée dans des dilemmes, qui parvient au fil du temps, d'abord à s'accepter, et, finalement, à s'aimer avec toutes ses imperfections.



Stéphanie Merhand, Sarah Pariente, Stéphane Le Naour et Lara Pichet

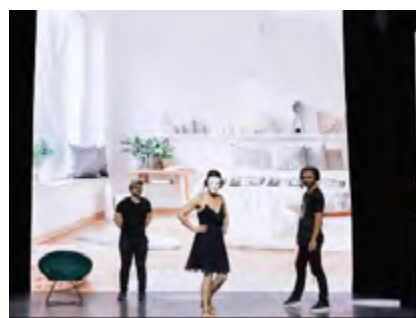
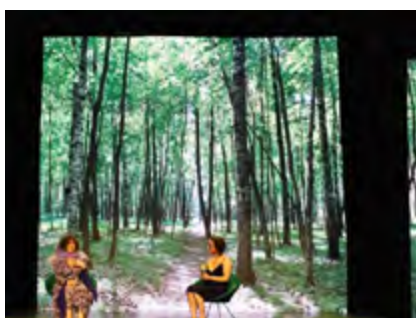
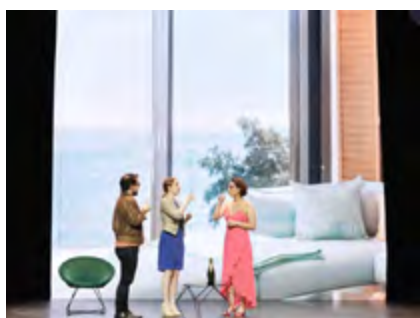


La pièce « Eczéma, à fleur de peau » projetée au cinéma...

Public :	Adultes
Durée :	45 minutes
Textes et mise en scène :	Lara PICHET
Avec :	Stéphanie MERHAND (Emma Egz) Stéphane LE NAOUR (Julien, le prétendant) Lara PICHET (meilleure amie d'Emma) Sarah PARIENTE (la dermatologue-fée) Jean-Baptiste SINTES (le père d'Emma)
Musique	Stéphane LE NAOUR
Décors	Céline MERHAND
Maquillage	Carine Larchet
Photographe	Camille Chazal
Production	Théâtricité



Visuels de la pièce « Eczéma, à fleur de peau »





FOCUS 1

* L'actualité des traitements de l'eczéma

>> **AVIS D'EXPERT**
Dr Marc Perrussel,
Dermatologue



Quel est le traitement classique en cas d'eczéma ?

Le traitement classique de l'eczéma repose sur deux principes : **l'hydratation quotidienne de la peau avec des émoullients et le traitement immédiat de l'inflammation en cas de poussée**. S'il s'agit d'une poussée inflammatoire classique, le médecin pourra recommander un traitement local ponctuel par dermocorticoïdes, y compris pour les plus jeunes. Une fois l'inflammation maîtrisée, l'hydratation quotidienne de la peau devra reprendre pour assurer la reconstruction de la barrière cutanée et éviter la sécheresse de la peau.

Et si cela ne suffit pas à calmer la crise ?

En cas d'échec des traitements classiques, d'autres alternatives thérapeutiques locales peuvent être envisagées, comme le Tacrolimus en pommade (immunosuppresseur), pour une utilisation prolongée sur certaines zones comme le visage. Si cela d'avère insuffisant pour stopper la crise inflammatoire, des traitements systémiques (comprimés) sont possibles en complément des traitements locaux. Par exemple, la ciclosporine (immunosuppresseur) et le méthotrexate, l'azathioprine, ou encore l'alitrétinoïne en cas d'eczéma chronique sévère des mains de l'adulte ne pouvant être traité par dermocorticoïde puissant. Dans tous les cas, il est recommandé de prendre un avis médical.

En cas d'eczéma sévère ou de retentissement psychologique lourd, les biothérapies, ces traitements immunomodulateurs administrés par injections, peuvent être également proposés, d'autant que depuis 2024, certaines biothérapies ne sont plus soumises à la Prescription Initiale hospitalière (PIH), donc plus facile d'accès pour les patients. Des antiJAK peuvent également être prescrits. Pour obtenir de bons résultats, quel que soit le traitement, il est nécessaire de passer par une décision médicale partagée.

Y a-t-il de nouveaux traitements en perspective pour l'eczéma atopique ?

Oui, deux nouvelles molécules devraient bientôt être disponibles, le lebrikizumab et le nemolizumab. Le lebrikizumab est un anticorps monoclonal ciblant l'interleukine-13 (IL-13), impliquée dans l'inflammation cutanée. Des études cliniques ont démontré son efficacité dans le traitement de la dermatite atopique modérée à sévère, avec des améliorations significatives des signes et symptômes cutanés.

Quant au nemolizumab, il s'agit d'un anticorps monoclonal ciblant le récepteur de l'interleukine-31 (IL-31), une cytokine associée au prurit et à l'inflammation de la peau. En février 2025, la Commission européenne a approuvé le nemolizumab pour le traitement de la dermatite atopique modérée à sévère et du prurigo nodulaire chez les adultes et les adolescents. Cette approbation fait suite à des résultats positifs des essais cliniques de phase III, montrant une réduction significative des démangeaisons et des lésions cutanées.



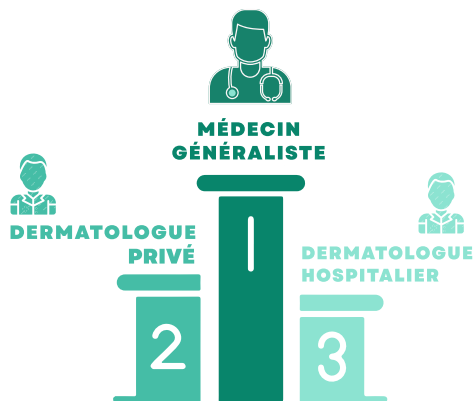
Et concernant l'eczéma chronique des mains (ECM), y-a-t-il des avancées thérapeutiques ?

Oui, un nouveau traitement local à base de delgocitinib, un inhibiteur pan-Janus kinase (JAK) topique, est disponible pour les adultes depuis octobre 2024 en France. Ce traitement (galénique grasse) a obtenu des résultats positifs des essais cliniques en février 2025 pour les adolescents âgés de 12 à 17 ans atteints d'ECM modéré à sévère, ce qui constitue un réel espoir pour ces jeunes patients.

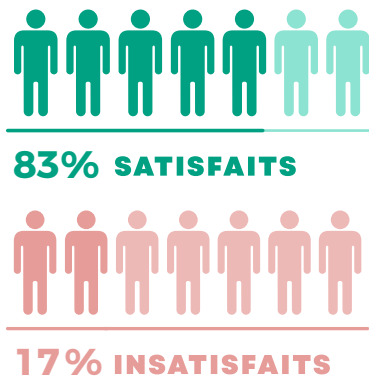
— REPÈRES :

Source Baromètre du parcours de soin des patients atteints d'eczéma atopique (AFE - septembre 2024)

QUELS PROFESSIONNELS DE SANTÉ SONT CONSULTÉS EN PRIORITÉ POUR L'ECZÉMA ?



83% DES PATIENTS SE DISENT SATISFAITS DE LEUR TRAITEMENT, ALORS QUE 17% D'ENTRE EUX CONSIDÈRENT QUE LEUR TRAITEMENT NE LEUR CONVIENT PAS !



L'ABSENTÉISME AU TRAVAIL DÙ À L'ECZÉMA ATOPIQUE CONCERNE 25,9% DES PATIENTS, QUELLE QUE SOIT LA SÉVÉRITÉ, AVEC UNE DURÉE MOYENNE D'ARRÊT DE 20,6 JOURS PAR AN !

Source : Étude transversale, questionnaire en ligne (2024-2025), questionnaires sur l'absentéisme, interruptions de travail, et réduction de productivité, stratifiés par sexe (749 hommes, 1 156 femmes) et sévérité (léger, modéré/sévère). Tests statistiques (chi2, t-test) avec $p < 0,05$.

ARRÊTS MALADIES ET RÉORIENTATION FORCÉE DE CARRIÈRE EN CAS D'ECM (L'ECZÉMA CHRONIQUE DES MAINS)... 20 % DES PATIENTS ATTEINTS D'ECM ONT DÉJÀ DÙ S'ABSENTER DE LEUR TRAVAIL ET PRESQUE AUTANT (19,5%) ONT CHANGER DE CARRIÈRE PROFESSIONNELLE.

Source : Étude transversale, questionnaire en ligne (2022-2023) via l'Association France Eczéma, incluant sévérité (POEM), stress (PSS), qualité de vie (DLQI), fardeau (BoHEM). Inclusion : adultes actifs avec ECM confirmé, ≥ 18 ans, ATests statistiques (chi2, t-test) avec $p < 0,05$.



FOCUS 2

* L'eczéma, un risque pour la santé mentale de l'adulte et de l'enfant

>> AVIS D'EXPERT

Céline Le Bivic,

Psychologue clinicienne à l'Hôpital Saint Louis à Paris



Il faut en finir avec les tabous !

Pouvez-vous nous expliquer le lien entre l'eczéma et la santé mentale ?

L'eczéma et la santé mentale sont intimement liés. L'eczéma, est une maladie cutanée chronique aux répercussions multiples. Elle ne touche pas seulement la peau, elle affecte aussi la santé mentale des personnes concernées, car cette pathologie peut provoquer des perturbations émotionnelles importantes. Les répercussions mentales de la maladie ne doivent plus être taboues !

Des perturbations émotionnelles dues à l'eczéma, quelles en sont les causes ?

Avoir de l'eczéma atopique signifie gérer au quotidien des poussées imprévisibles, supporter des démangeaisons incessantes, des lésions visibles et des douleurs. Cela peut créer un sentiment d'insécurité et de rejet, qui va détériorer l'estime de soi et favoriser un sentiment d'isolement. La stigmatisation sociale, la honte, la culpabilité et la frustration sont assez courants chez ces patients. Ce sont autant de facteurs qui affectent la qualité de vie, entretiennent l'anxiété dans la durée et conduit parfois les patients vers la dépression.

Comment l'eczéma impacte la perception et l'estime de soi ?

Les personnes atteintes d'eczéma font souvent face à la stigmatisation, en raison de l'aspect visible de la maladie. Cela peut avoir des répercussions profondes sur l'estime de soi, affectant la manière dont elles se perçoivent et aussi dans leurs interactions avec les autres.

Avec des plaques visibles sur le visage ou les mains, les patients sont vulnérables aux jugements, avec un sentiment fréquent de gêne et d'infériorité. En se sentant différentes des autres, ces personnes ont tendance à vouloir cacher leur peau... et pas que leur peau ! Elles cherchent parfois à se cacher le plus possible, à devenir comme « transparentes » pour ne pas attirer l'attention, jusqu'à s'isoler socialement.

Quels sont les effets de la stigmatisation sur la santé mentale ?

Les effets psychologiques de cette stigmatisation peuvent être graves, allant de l'anxiété sociale à la dépression. Quelle soit réelle ou perçue, cette stigmatisation, peut avoir un effet délétère sur l'image corporelle des patients. Bien plus qu'un simple problème de peau, l'eczéma pèse sur l'identité personnelle, qui affecte la confiance en soi et la capacité à interagir sereinement avec les autres.

Comment surmonter cette stigmatisation ?

Le premier pas pour surmonter la stigmatisation est d'appriivoiser son eczéma et de comprendre que la maladie ne définit pas l'individu ! Cela passe donc par l'acceptation de la différence. L'accompagnement psychologique joue un rôle essentiel dans ce processus.



Et le stress dans tout ça ? Quel est son rôle dans le mécanisme psychologique de l'eczéma ?

Le stress est un facteur non seulement déclenchant mais aussi aggravant des symptômes d'eczéma, et inversement, l'eczéma peut générer du stress, créant ainsi un cercle vicieux. Le stress génère des réactions biologiques dans le corps avec des niveaux élevés de cortisol (une hormone liée au stress), ce qui impacte le système immunitaire et provoque l'inflammation, aggravant ainsi les symptômes de l'eczéma.

Comment réduire l'impact du stress sur l'eczéma ? Quelles techniques conseiller ?

Il faut commencer par privilégier un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur et un temps consacré à des loisirs, ce qui permet de faire baisser la pression et aussi mieux gérer les symptômes de l'eczéma.

Au-delà, il existe plusieurs techniques pour réduire l'impact du stress : la méditation pleine conscience (Mindfulness) qui permet aux patients de se concentrer sur le présent et de réduire les pensées anxieuses qui peuvent exacerber les symptômes ; la respiration profonde qui permet de réduire le stress immédiat, d'abaisser le rythme cardiaque et de diminuer les niveaux de cortisol, ce qui peut avoir un effet apaisant, tant sur le corps que sur l'esprit ; l'exercice physique régulier et adapté aux capacités de chacun (vélo, marche, natation, yoga...), qui permet de libérer des endorphines, ces hormones qui favorisent la sensation de bien-être et réduisent les symptômes du stress. Il est important de repérer ce qui fait du bien et surtout de le préserver et de le cultiver.

Y a-t-il une prise en charge « idéale » de l'eczéma ?

Je recommande une approche globale de la prise en charge de l'eczéma, prenant en compte à la fois les symptômes physiques et psychologiques. Si les traitements dermatologiques sont nécessaires, il est tout aussi crucial d'évaluer sa dimension psychologique pour aider les patients à gérer l'impact émotionnel de la maladie. Je conseillerais de consulter un thérapeute formé (psychologue, psychiatre, psychothérapeute) qui a une approche et une expérience incluant le corps. Bien sûr il ne faut pas oublier l'intérêt d'un environnement de soutien, comme l'Association Française de l'Eczéma, pour permettre aux patients de partager des expériences, de se sentir compris et moins isolés.

15

—○ REPÈRES :

**LE RISQUE DÉPRESSIF CONCERNE
40% DES FEMMES ATTEINTES
D'ECZÉMA ATOPIQUE, ET 30,54%
DES HOMMES !**

Source : Enquête Eczéma et (Hyper) sensibilité émotionnelle (AFE - fév 2025)(749 hommes, 1 156 femmes) et sévérité (léger, modéré/sévère). Tests statistiques (chi2, t-test) avec $p < 0,05$.

**38% DES PERSONNES D'ATTEINTES
D'ECZÉMA ATOPIQUE SÉVÈRE (ET
25% DES CAS MODÉRÉS) SE DISENT
DÉPRIMÉS EN PERMANENCE.**

Source : Enquête eClA (AFE - fév 2018)

**POUR GÉRER LES RÉPERCUSSIONS
MENTALES DE LA MALADIE, 23%
DES FEMMES ET 21% DES HOMMES
EXPRIMENT LE BESOIN DE PLUS DE
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE. EN CAS
D'ECZÉMA MODÉRÉ/SÉVÈRE, PRÈS
D'UN TIERS DES PATIENTS H/F (31%)
EXPRIMENT CE BESOIN.**

Source : Baromètre du parcours de soin des patients atopiques (AFE - Sept 2024)



Eczéma de l'enfant : un enjeu de santé mentale à long terme !

« La peau est ce qui fait l'interface entre soi et l'autre. Elle grandit en même temps que l'enfant et contribue à sa construction identitaire. Ecouter et soutenir l'enfant atteint d'eczéma est primordial à son développement » Céline Le Bivic, psychologue clinicienne à l'Hôpital Saint Louis à Paris

L'eczéma chez les enfants représente un défi particulier, tant sur le plan physique que psychologique. Il peut avoir des conséquences profondes sur leur développement social et émotionnel, surtout si les lésions sont visibles sur le visage, les mains ou les bras.

Les défis spécifiques des enfants atteints d'eczéma... Les enfants atteints d'eczéma sont confrontés à des difficultés psychologiques liées à leur image corporelle. En plus d'être souvent stigmatisés, rejetés et moqués par leurs camarades, ils sont empêchés dans leurs activités. Les démangeaisons incessantes et les douleurs peuvent aussi impacter leur sommeil et leur concentration, avec des conséquences sur leurs résultats scolaires, à court, moyen et long terme.

Le soutien psychologique des enfants atteints d'eczéma est crucial pour leur santé mentale à l'âge adulte... Un soutien psychologique peut les aider à mieux comprendre leur maladie, à gérer ses aspects émotionnels, et à apprendre à accepter leur peau et à s'accepter eux-mêmes ! Il peut aussi permettre de travailler sur l'estime de soi. Aussi, le soutien psychologique précoce des enfants est d'autant plus important qu'il permet généralement de limiter les répercussions psychologiques de la maladie à l'âge adulte.

Le rôle des parents et des enseignants... Parents et enseignants jouent un rôle majeur dans l'accompagnement des enfants atteints d'eczéma. Sensibiliser les enfants à la maladie et créer un environnement scolaire et familial compréhensif et soutenant, peut réduire les effets négatifs de l'eczéma sur leur développement émotionnel. Les enfants doivent se sentir soutenus et compris, sans avoir à cacher leur maladie ou à en avoir honte.

—○ REPÈRES : LA STIGMATISATION DANS L'ENFANCE ET SES RÉPERCUSSIONS À L'ÂGE ADULTE.

67% DES PATIENTS ADULTES AVOUENT AVOIR ÉTÉ STIGMATISÉS PENDANT LEUR ENFANCE ET/OU ADOLESCENCE DU FAIT DE LEUR ECZÉMA, AVEC DES CONSÉQUENCES DURABLES À L'ÂGE ADULTE.

LES PATIENTS ATOPIQUES AYANT UN HISTORIQUE DE STIGMATISATION DANS L'ENFANCE ONT PLUS DE PROBABILITÉ D'AVOIR BESOIN DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE À L'ÂGE ADULTE.

(24.3% vs. 5.9%; $P < 0.001$)

Source : Halioua B, Skayem C, Merhand S, Hayoun YB, Taieb C. Long-term consequences on stigmatization and disease burden during adulthood among patients with childhood or adolescence-onset atopic dermatitis. *Br J Dermatol.* 2024 Aug 14;191(3):454-456. doi: 10.1093/bjd/ljae176. PMID: 38679576.



FOCUS 3

* L'eczéma et les douleurs cutanées



Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) la douleur se définit comme « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ... ».

Parmi les symptômes des patients atteints d'eczéma figurent les douleurs cutanées. Lorsque la peau est enflammée et écorchée du fait de l'eczéma, de fortes douleurs peuvent apparaître. Aussi, les démangeaisons incessantes (avec des mains plus ou moins propres...), peuvent entraîner à la longue, des lésions parfois profondes, susceptibles de générer des infections, voire des surinfections, qui nécessitent une prise en charge rapide avec des antibiotiques.

La perception de la douleur est variable selon les individus. Pour les patients atteints d'eczéma, il est important d'évaluer le type de douleur, son intensité et ses répercussions sur la qualité de vie du patient en prenant en compte l'impact psychologique et social.

Les différents types de douleurs liées à l'eczéma...

Il existe plusieurs types de douleur correspondant à des mécanismes différents. Les douleurs sont dites « nociceptives », quand il s'agit d'une atteinte des tissus locaux de manière mécanique ou inflammatoire. Les douleurs « neuropathiques » correspondent à une lésion du système nerveux central ou périphérique. Les douleurs « mixtes » ont la double composante nociceptive et neuropathique. Et enfin, les douleurs « dysfonctionnelles » sont dues à une perturbation de la modulation de la douleur sans qu'une lésion puisse être identifiée.

Bien que l'eczéma puisse générer des douleurs aiguës sur une courte durée, les douleurs cutanées liées à l'eczéma sont le plus souvent des douleurs chroniques, installées dans la durée depuis plus de trois mois. Ces douleurs ont des conséquences sur la vie quotidienne, sur le plan physique, psychique et social.

En réalité, les douleurs aiguës mal soulagées peuvent faire le lit d'une douleur chronique. Plus la douleur chronique va s'installer dans le temps et plus elle sera difficile à traiter. Il est donc important de traiter le plus vite possible pour éviter que la situation ne s'aggrave.

Eczéma et douleurs, quelles sont les répercussions sur la vie quotidienne ?

La vie quotidienne du patient est affectée dans toute ses dimensions, tant au niveau personnel, professionnel, social... Les répercussions de la douleur chronique sont d'autant plus accentuées par l'anxiété et le sentiment d'isolement... qui constituent autant de facteurs aggravants de l'eczéma !

Quels moyens pour soulager la douleur chronique ?

Différents moyens existent qui doivent souvent être combinés pour être efficaces. Tout d'abord, **les moyens médicamenteux** de type antalgiques et analgésiques, classés en 3 paliers selon leur puissance d'action, sont proposés aux patients. Pour les douleurs neuropathiques, d'autres médicaments de la famille des antiépileptiques et antidépresseurs, peuvent être prescrits pour leur action sur le mécanisme de la douleur. En cas d'échec, d'autres solutions peuvent être proposées.

Ensuite, il existe des moyens non médicamenteux comme des dispositifs médicaux, éventuellement implantés. La diffusion de courants électriques faibles permet de couper le circuit de la douleur.

Enfin, les thérapies complémentaires, comme la kinésithérapie, l'acupuncture, la sophrologie, l'hypnose, la méditation, les cures thermales... permettent de compléter le traitement médicamenteux, voire de l'alléger.

A noter que la prise en charge du patient doit s'accompagner très souvent d'un suivi psychologique, car il s'agit d'une composante importante et non négligeable du ressenti de la douleur. L'activité physique fait également partie des recommandations médicales, car l'inactivité entretient la douleur et encourage l'apparition de nouveaux dysfonctionnements.

Textes validés par le Dr Marc Perrussel, dermatologue.



• Repères et chiffres clés sur l'Eczéma

L'ECZÉMA DANS LE MONDE



206 MILLIONS de personnes¹

X3

EN 30 ANS DANS LES
PAYS INDUSTRIALISÉS²

L'ECZÉMA EN FRANCE



+ de 4 MILLIONS

DE PERSONNES CONCERNÉES², DONT

2,5 millions d'adultes de plus de 15 ans

700 000 adolescents de 12 à 17 ans

850 000 enfants de 6 à 11 ans



2^{ÈME}

MALADIE DE PEAU
LA PLUS FRÉQUENTE
APRÈS L'ACNÉ³



15%
DES BÉBÉS (< 1 an)

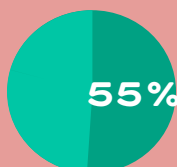
20%
DES ENFANTS de moins de 7 ans

18%
DES ENFANTS/ADOS de 7 à 16 ans³

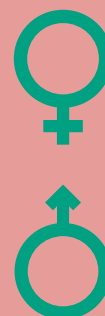


100 000

FRANÇAIS souffrent
d'un Eczéma sévère⁴



+ 1 PATIENT/2
A UN SOMMEIL PERTURBÉ
plus de 5 nuits par semaine⁵



40%
DES FEMMES
atteintes d'eczéma atopique
présentent un risque dépressif⁶

30,54%
DES HOMMES

1-GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators.
Lancet 2018;392:1789-858
2 - Objectifs Peau SFD 2017 et INSEE 2022 et Silverberg J. et al. 2021
3 - Objectifs Peau SFD 2017 ; Isaac Lancet 2006

3 - Etude Epi-aware - Sanofi Genzyme et Regeneron 2016
4 - Simpson EL et al. J Am Acad Dermatol 2016 Mar;74(3):491-498
5 - Enquête Eczéma et (Hyper)sensibilité émotionnelle (AFE - fév 2025)



• Les trois types d'Eczéma les plus fréquents



L'ECZÉMA ATOPIQUE

(ou Dermatite Atopique) est une maladie chronique de la peau, causée par une anomalie génétique de la barrière cutanée qui est responsable de la sécheresse excessive et de la perméabilité de la peau à toutes les agressions extérieures (pollens, poussières, acariens...). Elle correspond, en particulier, au fait de posséder et de produire de manière trop importante des anticorps spécifiques, appelés immunoglobulines E (IgE). L'eczéma atopique se manifeste par une peau sèche, poreuse, des papules isolées de prurigo et lors des poussées inflammatoires, par des plaques rouges (sèches ou suintantes avec des vésicules, des croûtes), ou des œdèmes, accompagnés de fortes démangeaisons... qui à leur tour, génèrent des lésions qui peuvent se compliquer d'infections et de troubles métaboliques.



L'ECZÉMA CHRONIQUE DES MAINS (ECM)

est une pathologie qui peut rester isolée ou bien apparaître dans un contexte d'eczéma plus généralisé. Evoluant par poussées (où la peau est rouge et gratte) et d'accalmies (où la peau présente un aspect sec), l'ECM concerne essentiellement les adultes (en particulier les femmes) car il est souvent provoqué et/ou aggravé par des produits ménagers ou professionnels, mais aussi le froid et l'excès de chaleur. Il s'agit d'une pathologie particulièrement handicapante au quotidien, qui impacte les relations sociales, professionnelles, amicales ou amoureuses. Il s'accompagne souvent de démangeaisons, de douleurs, mais aussi d'insomnie, de dépression, de phobie sociale, d'incapacité et/ou d'arrêt de travail.



L'ECZÉMA ALLERGIQUE DE CONTACT

est lié au contact direct de la peau avec certaines matières ou substances, qui déclenchent une réaction allergique, souvent localisée autour de la zone de contact, qui entraîne une poussée d'eczéma locale ou généralisée. De nombreux objets de notre quotidien sont des allergènes potentiels : bijoux fantaisies, ceintures, téléphones portables, clés, pièces de monnaie, vêtements, chaussures, cosmétiques, déodorants, savons, shampoings, teintures, peintures, colles, métaux... qui regorgent de nickel, chrome, formaldéhyde, cobalt et autres composants susceptibles de déclencher un eczéma allergique de contact.



• Quelques réflexes « anti-grattages » de l'Association Française de l'Eczéma

DU FROID POUR CALMER LES DEMANGEAISONS ...

En plus des traitements thérapeutiques habituels et des recommandations d'usage, « le froid » permet de calmer rapidement les démangeaisons de l'eczéma.

Galet réfrigéré, cuillère, bombe d'eau thermale, sac de glace, éventail... des remèdes pratiques existent. Certains patients vont jusqu'à mettre leur tee-shirt au réfrigérateur en été !

DU BON SENS...

Un bon moyen pour éviter de se gratter, se couper les ongles courts ! Pour les bébés, ne pas hésiter à leur enfiler des moufles en coton. On évite les matières qui grattent et le frottement des étiquettes de vêtements en les coupant systématiquement avant de les porter.

TOUJOURS PLUS DE RELAXATION...

En médecine complémentaire, toutes les techniques de relaxation sont conseillées : objets anti-stress, roulette de massage, sophrologie, yoga, musicothérapie, sonothérapie, hypnose... Autant de techniques de relaxation qui s'avèrent parfois efficaces pour améliorer la qualité de vie, réduire le stress et les douleurs.



©freepik.com



• L'eczéma, les vacances et la valise idéale !



@freepik.com

L'été, les vacances, le soleil, les activités... doivent parfois cohabiter avec l'eczéma qui peut faire partie du voyage ! En complément des produits de soins habituels, gels lavants, shampoings, l'Association Française de l'Eczéma livre quelques recommandations avec son kit idéal pour des vacances sereines avec l'eczéma !

L'ÉTÉ EN VACANCES...

ON EMMÈNE DANS SES BAGAGES...

On évite les coups de soleil et les coups de chaud...	chapeau + crème solaire indice élevé + vêtements clairs, amples et couvrants + bombe d'eau thermale
On hydrate sa peau, même quand on transpire...	crème émolliente en quantité suffisante, avec un petit format pour le sac à mains
On protège ses yeux et ses paupières...	lunettes de soleil
On se méfie des moustiques...	des vêtements couvrants + une petite raquette anti-moustique (on évite les répulsifs, même dits « naturels » composés d'huiles essentielles souvent mal tolérées)
On n'oublie pas...	les ordonnances et les traitements prescrits, carte vitale, carte vitale européenne, justificatifs d'assurance



• Tester ses connaissances sur l'eczéma.

Vrai ou faux ?

* Mon premier enfant a de l'eczéma. Le deuxième en aura obligatoirement !	FAUX
* L'eczéma passe tout seul !	FAUX
* Une personne atteinte d'eczéma ne doit pas faire de sport !	FAUX
* L'eczéma ça ne concerne que les enfants !	FAUX
* L'eczéma est lié à un problème d'hygiène corporel	FAUX
* L'eczéma c'est contagieux !	FAUX
* Une personne atteinte d'eczéma ne doit pas aller à la piscine	FAUX
* Avoir de l'eczéma ça coûte très cher au quotidien	VRAI



• Participer à la Journée Nationale de l'Eczéma 2025

Événements gratuits sur inscription dans la limite des places disponibles.

Ouverts aux professionnels de santé et au grand public.

Samedi 7 juin 2025 à PARIS, MARSEILLE et LA ROCHELLE



à PARIS de 9h30 à 13h

Conférence et ateliers

CYCLONE LE STUDIO

16-18 Rue Vulpian,
75013 PARIS



à MARSEILLE de 13h30 à 16h

Conférence et projection de la pièce de théâtre

CINEMA – Marseille Artplexe

125 La Canebière,
13001 MARSEILLE



à LA ROCHELLE de 13h30 à 16h

Conférence et projection de la pièce de théâtre

CINEMA – CGR la Rochelle Dragon

8 Cours des Dames,
17000 LA ROCHELLE

- **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES** pour les participants avant le 5 juin
via associationeczema.fr

- **ACCREDITATIONS** journalistes auprès de Sonia Khatchadourian
P : 06 68 65 03 36 – soniak@skrelationspresse.com



Les Partenaires de la Journée Nationale de l'Eczéma 2025



24

avec le soutien de :





L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE L'ECZÉMA

Créée en 2011, l'Association Française de l'Eczéma (loi 1901), association indépendante de patients, rassemble et accompagne les personnes atteintes de toutes les formes d'eczéma (eczéma atopique, eczéma chronique des mains, eczéma de contact) ainsi que leur famille, pour contribuer à améliorer leur qualité de vie.

En collaboration avec les professionnels de santé, l'association a pour missions : d'informer sur la maladie, de soutenir la recherche, de participer à l'éducation thérapeutique, de lutter contre l'isolement et de défendre les droits des malades.

Parmi ses actions, l'association organise chaque année, une Journée Nationale de l'Eczéma, publie des magazines « Eczéma Magazine », « Eczéma Magazine Junior » ainsi que des hors-séries thématiques, organise des (web)conférences, des rencontres, et met à disposition des fiches pratiques pour informer sur la maladie et fournir des conseils avisés.

Depuis sa création, l'association a réussi à créer une véritable « communauté de l'eczéma » très solidaire et active sur les réseaux sociaux (Facebook, Youtube, Tiktok, Instagram...).

associationeczema.fr

25

L'Association Française de l'Eczéma en chiffres :

- 14 ans d'existence (création en 2011)
- 350 membres patients, des milliers de followers sur les réseaux sociaux
- 50 partenaires professionnels de santé
- 60aine d'événements dans l'année
- 2 magazines : « Eczéma Magazine » et « Eczéma Magazine Junior » pour les 6-11 ans
- 2 Bandes dessinées pour adultes
- 20 fiches pratiques éditées sur la maladie
- 25 podcasts accessibles via www.leczemadanslapeau.com
- 1 application gratuite « Vivre avec un Eczéma Chronique des Mains »
- 1 chaîne YouTube

