

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
eczema-atopique-chez-l-
adulte](https://infosante.be/guides/eczema-atopique-chez-l-adulte)



Eczéma atopique (dermatite atopique) chez l'adulte

La dermatite atopique, qu'est-ce que c'est ?

La dermatite atopique, aussi appelée eczéma atopique, est une maladie inflammatoire persistante (chronique) de la peau. Elle n'est pas contagieuse.

Généralement, la peau est **sèche**, avec des **plaques** roses, rouges, violettes ou brunes selon la couleur de la peau. Et ça **chatouille** (démangeaisons).

Quelles sont les causes de la dermatite atopique ?

La cause de la dermatite atopique n'est pas encore complètement connue.

« **L'atopie** » signifie qu'une personne a un risque plus élevé de développer des allergies à cause de facteurs héréditaires (prédisposition génétique).

Plusieurs personnes de la même famille peuvent donc avoir une dermatite atopique.

L'atopie se manifeste généralement par de l'eczéma, de l'[asthme](#), un [rhume des foins](#), ou des allergies alimentaires.

Comment se développe la dermatite atopique ?

Le développement de la dermatite atopique est lié :

- au fait que la peau ne fait plus bien son rôle de **barrière** ce qui la rend plus sensible ;
- au fait que système de défense du corps contre les infections (système immunitaire) réagit à certaines substances qui peuvent provoquer une allergie (**allergènes**).

La maladie peut aller et venir. Il y a des périodes où l'inflammation est plus importante, on parle alors de « **poussée d'eczéma** ». Plusieurs choses peuvent provoquer ces poussées d'eczéma, par exemple :

- une **irritation de la peau**, par exemple, à cause :
 - de la transpiration,
 - du grattage,
 - d'un frottement des vêtements,
 - de lavages fréquents à l'eau et au savon qui rendent la peau plus sèche ;
- le **stress**.

Parfois, des **réactions allergiques**, par exemple, aux acariens, aux poils d'animaux ou à certains aliments, favorisent les symptômes.

Chez qui et à quelle fréquence ?

La dermatite atopique peut apparaître à n'importe quel âge. Mais, elle commence souvent pendant l'enfance, avant l'âge de 5 ans. Elle peut s'améliorer à l'adolescence et réapparaître plus tard. C'est le cas 1 fois sur 2.

Il y a plusieurs types d'eczéma. La dermatite atopique est l'eczéma le plus fréquent. 1 à 3 adultes sur 100 ont une dermatite atopique.

Comment reconnaître la dermatite atopique ?

Il y a des **signes visibles sur la peau** (éruption cutanée). L'éruption cutanée est persistante (chronique) et **chatouille**. Chez une personne adulte, elle apparaît généralement :

- dans les **plis de la peau**, par exemple, dans le pli du coude ou derrière le genou ;
- sur les **paupières** ;
- sur la **tête** ;
- sur le **cou** ;
- sur les **main**s ;
- sur les **pi**eds.

L'éruption cutanée peut avoir différents aspects. Généralement, des **plaques** roses, rouges, violettes ou brunes apparaissent sur une **peau sèche**. Parfois elles pèlent. Parfois, les plaques sont arrondies et en relief. Parfois elles sont humides et suintent.

La peau peut sembler **moins lisse et un peu plus épaisse**.

Comme la peau chatouille très fort, il peut y avoir des blessures à cause du grattage. Ces blessures peuvent s'infecter et il y a alors du pus ou une croûte jaune qui se forme. Cela peut laisser des cicatrices par la suite.

Comment est posé le diagnostic de dermatite atopique ?

Habituellement, votre médecin pose le diagnostic sur base des signes (symptômes) que vous avez. Il ou elle regarde les signes visibles sur votre peau.

Généralement, des examens complémentaires ne sont pas nécessaires, sauf pour rechercher une éventuelle allergie. Dans ce cas, votre médecin propose des [tests d'allergie](#).

Que pouvez-vous faire ?

Si vous pensez que vous avez une dermatite atopique, contactez votre médecin.

Voici quelques conseils :

- Essayez d'**éviter ou de limiter ce qui peut augmenter votre eczéma**.
- **Protégez votre peau** pour qu'elle ne devienne pas sèche.
- **Parlez**.

Evitez ou limitez ce qui peut augmenter votre eczéma

- Essayez de **limiter le stress** dans votre vie de tous les jours : vous pouvez, par exemple :
 - prévoir des moments de pauses, sans écran ;
 - faire des activités pour vous détendre ;

- faire des exercices de relaxation ;
- passer du temps avec des personnes proches qui vous apportent du réconfort.
- Essayez d'**éviter de vous gratter** car cela peut aggraver l'eczéma et les démangeaisons.
 - Coupez vos ongles régulièrement pour éviter de vous blesser.
- Si vous avez des allergies, **évitez ce qui peut provoquer chez vous une réaction allergique.**
- Portez des **vêtements** dans lesquels vous êtes **à l'aise** et qui ne vous **grattent pas**, par exemple :
 - Choisissez des vêtements larges, qui ne serrent pas, de préférence en coton.
 - Evitez les tissus qui grattent, comme la laine, par exemple.
- **Limitez la transpiration :**
 - Evitez de vous habiller trop chaudement.
 - Evitez les tissus qui vous font transpirer plus, par exemple, les tissus synthétiques.
 - Si vous faites de l'exercice physique, pensez à le faire dans un environnement frais ou pendant les heures moins chaudes de la journée.
- Si vous utilisez des produits irritants chez vous ou au travail, par exemple, des produits de nettoyage ou des produits chimiques, **protégez vos mains** avec des gants qui ne vous irritent pas la peau.
- Si vous nagez dans une eau avec du chlore, **rincez bien votre peau** quand vous sortez de l'eau.

- **Eviter ou arrêtez de fumer** et évitez les endroits où il y a de la fumée. En effet, fumer ou être exposé à la fumée de cigarette peut augmenter le risque de dermatite atopique.

Protégez votre peau

Conseils pour la douche ou le bain

- Evitez de vous laver trop souvent, trop longtemps ou avec de l'eau trop chaude.
- Utilisez le moins de savon possible.
- Quand votre peau est mouillée, séchez-la doucement, en tamponnant avec un essuie doux.
- Mettez ensuite un produit de soin adapté sur votre peau.

Produits de soin pour la peau : les émoullients

Plusieurs produits de soin pour la peau sont disponibles à la pharmacie pour soigner la dermatite atopique : des laits, des crèmes, des pommades, des huiles. Ces produits sont appelés des « émoullients ». Ils permettent :

- d'hydrater la peau ;
- de maintenir l'eau dans la peau ;
- d'adoucir et de lisser la peau.

Cela va :

- améliorer le rôle de barrière de la peau contre les substances qui peuvent provoquer des réactions ;
- empêcher la peau de devenir sèche.

Vous vous grattez alors moins et vous êtes plus à l'aise. Cela peut aussi limiter les poussées d'eczéma.

Choisissez des produits neutres, avec peu d'ingrédients, sans parfum, sans colorant, sans conservateur. Votre pharmacien-ne peut aussi préparer une

crème adaptée.

Appliquez le soin émollient :

- **en quantité suffisante** ;
- **régulièrement**, au moins 2 fois par jour ;
- juste après la douche ou le bain, sur tout le corps ;
- juste après avoir lavé vos mains ;
- **tous les jours**, même si l'eczéma semble avoir disparu.

Pour certaines personnes, ces produits peuvent suffire à contrôler les symptômes, mais, souvent, un autre traitement est nécessaire.

Parlez

La dermatite atopique peut provoquer du stress, de l'anxiété, un sentiment de déprime ou diminuer la qualité de vie. Parlez avec vos ami·es ou avec votre famille de ce que vous ressentez. Vous pouvez aussi parler avec des personnes qui ont la même chose. Vous pouvez également discuter avec un ou une professionnel·le de la santé.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin peut vous proposer 2 types de traitement :

- des produits de soin émollients pour la peau (voir [Que pouvez-vous faire ?](#)) ;
- un traitement des poussées d'eczéma.

Votre médecin vous explique comment bien prendre soin de votre peau.

Traitement des poussées d'eczéma

Cortisone

Votre médecin vous propose généralement une crème ou une pommade à base de cortisone. Avec ce traitement, l'inflammation de la peau diminue et la peau chatouille moins.

Il existe des crèmes ou des pommades plus ou moins puissantes. Selon la sévérité de la dermatite atopique et la zone du corps à soigner, votre médecin propose une préparation peu puissante, moyennement puissante ou puissante. Il ou elle vous précise pendant combien de temps l'utiliser.

Autres traitements

Si, par exemple, vous avez souvent des poussées d'eczéma, d'autres traitements sont possibles chez un ou une médecin spécialiste de la peau (dermatologue), par exemple :

- une crème ou une pommade qui agit sur le système immunitaire ;
- un traitement qui utilise de la lumière sur la peau (photothérapie) ;
- un médicament, à prendre par la bouche ou en injection, qui agit sur le système immunitaire.

Des compléments alimentaires sont parfois proposés pour la peau. Ils n'apportent généralement aucune amélioration des symptômes de dermatite atopique.

Rédaction le 10 février 2026.

Dernière mise à jour le 08 septembre 2025

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/eczema-atopique-chez-l-adulte>



Liens Utiles

- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
- L'UVBthérapie, ici,
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-407-uvbtherapie.pdf>
- La PUVAthérapie, ici,
<https://www.saintluc.be/brochures-information-patients/brochures/commu-dsq-408-puvatherapie.pdf>
- Eczéma atopique (images)
<https://www.dermis.net/dermisroot/fr/27284/diagnose.htm>

Sources

- Atopic Dermatitis, consulté le 08.09.2025
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T115212>
- Eczema, consulté le 08.09.2025
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/87>
- [www.ebpnet.be](https://ebpnet.be)
<https://ebpnet.be/fr>
- Traitement local de l'eczéma atopique, consulté le 23.09.2025
<https://www.cbip.be/fr/articles/query?number=F50F01A>