



Bouger sans flamber : L'activité physique avec une peau inflammatoire

www.reso-dermatologie.fr

Pourquoi le sport peut-il déclencher ou aggraver mes symptômes ?

Pratiquer une activité physique est bénéfique pour le corps et l'esprit.

Cependant, certains facteurs liés aux **maladies chroniques inflammatoires de la peau** peuvent jouer les trouble-fêtes :

- **Transpiration** : elle modifie le pH cutané, fragilise la barrière protectrice et peut déclencher démangeaisons, rougeurs ou poussées.
- **Chaleur & soleil** : risques d'irritation, de brûlure et d'aggravation des lésions.
- **Frottements** : vêtements serrés, coutures, matériel sportif (selle de vélo, protège-tibias...).
- **Pression psychologique** : crainte du regard des autres, gêne à se montrer en tenue de sport.
- **Poussées inflammatoires** : effort intense mal adapté pouvant déclencher une réaction du système immunitaire.

On pourrait croire qu'il faut éviter de bouger pendant ou après ces "orages" inflammatoires... C'est pourtant faux.

Ces maladies étant **imprévisible**, toute **situation nouvelle** peut être interprétée par votre corps comme une **attaque** et **déclencher une poussée de la maladie**.

La solution : l'**habituer progressivement à l'activité physique**, jusqu'à ce qu'elle devienne "normale" pour lui. Bien conduite, elle aide même à **réduire la fréquence, l'intensité** et la **durée des poussées**.

Préparer sa peau avant, pendant et après le sport ?

Avant le sport :

- **Hydrater la peau** avec un soin non gras, 30 min avant.
- Porter des **vêtements amples**, en coton ou tissus respirants, sans coutures irritantes.
- **Éviter parfum**, déodorant alcoolisé, crèmes occlusives.
- **Choisir les heures fraîches** (matin ou soir) et s'hydrater avant l'effort.

Pendant le sport :

- **Écouter son corps** : progresser avec modération.
- Utiliser un cardiofréquencemètre si nécessaire (**rester sous 70 % de la FC max**).
- **Adapter l'activité en cas de poussée** : privilégier les exercices doux, en décharge, et éviter les zones douloureuses.

Après le sport :

- **Optez pour une douche à l'eau tiède** avec un nettoyant doux, sans parfum.
- **Hydratez votre peau avec une crème ou un baume apaisant**, sans parfum.
- **Privilégier des vêtements amples**.
- **Appliquer** une compresse fraîche, ou une pression à l'aide de votre main en cas de démangeaison.

Quels sports sont les meilleurs alliés ?

Le sport est avant tout un moment de plaisir et de liberté.

Choisir une **activité** qui vous inspire permet de redécouvrir la **joie de bouger, seul ou en groupe**, au **grand air** comme **en intérieur**.

L'activité physique devient alors un véritable allié : elle aide à mieux connaître son corps, à apprivoiser la maladie et à développer ses capacités d'adaptation. Progressivement, le rapport au corps et à l'esprit évolue vers plus d'harmonie et de confiance.

Varier les exercices entretient la motivation et renforce la progression.

Constater ses progrès, réussir à maintenir un effort plus longtemps ou avec plus d'intensité, procure un vrai **sentiment de satisfaction** et de fierté.

Au-delà des **bienfaits physiques**, l'activité favorise les échanges, renforce le lien social et améliore le moral..

• Activités à privilégier

- Les sports doux et réguliers sont particulièrement adaptés :
 - la marche,
 - la randonnée,
 - la natation en eau tempérée avec un rinçage à l'eau douce après la séance,
 - le yoga,
 - le pilate,
 - les étirements,
 - le vélo avec une selle adaptée,
 - Les exercices de respiration et de relaxation après l'effort...

• Activités à adapter

Certaines disciplines, comme le judo, le karaté ou la danse classique, impliquent le **port de tenues spécifiques** pouvant provoquer un **phénomène de Koebner** (irritations ou lésions liées aux frottements). Pour limiter ces effets, plusieurs adaptations sont possibles :

- Porter une **première couche douce et respirante**, en coton fin, modal, bambou ou soie médicale.
- **Appliquer un émollient** sur les zones sujettes aux frottements avant l'activité.
- **Se changer rapidement après l'effort** pour éviter que la sueur ne reste en contact prolongé avec la peau.
- Favoriser des **vêtements amples** en dehors des entraînements pour laisser la peau respirer.

Il est également conseillé de **modérer ou adapter les activités impliquant beaucoup de frottements** sur les zones sensibles, afin de préserver l'intégrité cutanée.

• Bénéfices pour la santé

- L'activité physique régulière favorise :
 - la **détente**,
 - la **qualité du sommeil**,
 - l'**équilibre hormonal**,
 - les **défenses naturelles**.

Elle participe à espacer les épisodes inflammatoires, à réduire leur intensité et à renforcer la confiance en soi tout en encourageant la convivialité et le partage.



**Les maladies inflammatoires
chroniques de la peau notre mission,
Les patients notre priorité !**

Pour aller plus loin

<https://www.reso-dermatologie.fr/maladies-auto-immunes-mal-et-activite-physique/>

Rejoignez-nous sur :



HappyReso



Collectif Skinpower