

CENTRE THERMAL
LA ROCHE POSAY

ALIMENTATION ET PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

ALIMENTATION ET PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUE

Saviez-vous que votre assiette influence directement l'état de votre peau ?

La peau est le plus grand organe du corps et reflète souvent l'état de santé général, y compris les effets de l'alimentation.



SOMMAIRE

- Comprendre les pathologies
- Rôle de l'alimentation
- Rôle des antioxydants
- La microbiote intestinale
- Hydratation



COMPRENDRE LES PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

Eczéma

CAUSES

Problème de peau inflammatoire chronique, souvent déclenché par des irritants environnementaux, des allergènes, ou des sensibilités alimentaires. Types : atopique, de contact.

SYMPTÔMES

Prédispositions génétiques, facteurs environnementaux (allergènes, stress), inflammation chronique.
sécheresse, rougeurs, démangeaisons, plaques



COMPRENDRE LES PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

Psoriasis

Maladie auto-immune et inflammatoire. qui entraîne une prolifération rapide des cellules de la peau, provoquant des plaques épaisses et squameuses.

FACTEURS DECLENCHEURS

stress, infections, alimentation, obésité

SYMPTÔMES

Plaques épaisses, squameuses, souvent sur les coudes, genoux, cuir chevelu.



COMPRENDRE LES PATHOLOGIES DERMATOLOGIQUES

Ces deux maladies sont
liées à l'inflammation et à
la barrière cutanée.



RÔLE DE L'ALIMENTATION

RÔLE DE L'ALIMENTATION

LES ALIMENTS À ÉVITER ❌

Certains aliments peuvent aggraver les symptômes en favorisant l'inflammation.

- Aliments transformés
- Aliments frits
- Produits laitiers
- Viande rouge et les charcuteries
- Alcool
- Aliments potentiellement allergènes



RÔLE DE L'ALIMENTATION

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Une alimentation saine et équilibrée peut aider à réduire l'inflammation et les symptômes.

- Fruits et légumes
- Poissons gras : comme le saumon, le maquereau et les sardines
- Graines de lin, noix, chia
- Epices : curcuma, gingembre



RÔLE DE L'ALIMENTATION ANTIOXYDANTS

molécules qui neutralisent les radicaux libres, des composés instables générés par :

- le stress oxydatif (UV, pollution, tabac),
- l'inflammation chronique (comme dans le psoriasis ou l'eczéma),
- certaines réactions métaboliques.

COMMENT LES ANTIOXYDANTS AIDENTS ?

1. Réduction du stress oxydatif

Les antioxydants comme la vitamine C, E, le zinc, le sélénium neutralisent les radicaux libres, réduisant l'aggravation des lésions cutanées.

2. Modulation de la réponse inflammatoire

Certains antioxydants (comme les flavonoïdes, la curcumine) ont des effets anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire les poussées.

3. Soutien à la barrière cutanée

La vitamine E, le zinc et certains acides gras aident à renforcer la fonction barrière de la peau, utile surtout en cas d'eczéma.

4. Favorisent la réparation cutanée

Le stress oxydatif nuit à la cicatrisation. Les antioxydants améliorent la régénération tissulaire

RÔLE DE L'ALIMENTATION

VITAMINE D : QUE FAIT-ELLE DANS LA PEAU

Elle agit sur : Le système immunitaire
La barrière cutanée
Elle normalise le renouvellement accéléré des
cellules de la peau.

L'effet antioxydant indirect : En réduisant
l'inflammation, elle limite aussi la production de
radicaux libres.



RÔLE DU MICROBIOTE INTESTINAL

- la digestion (fibres, sucres complexes)
- la protection immunitaire
- la barrière intestinale
- la régulation de l'inflammation (via les cytokines, la perméabilité intestinale, etc.)

Dans le psoriasis et l'eczéma,
de nombreuses études ont montrés :

- une dysbiose (déséquilibre du microbiote)
- une perméabilité intestinale augmentée → passage de toxines, déclenchement de l'inflammation
- une correction du microbiote qui peut réduire les poussées inflammatoires cutanées

➔ Ce lien est appelé axe intestin-peau 🗨️ 💩 ➔ 🧴



RÔLE DU MICROBIOTE INTESTINAL

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

PRÉBIOTIQUE

Artichaut, ail, oignon, poireau, banane (peu mûre),
topinambour, chicorée, avoine

PROBIOTIQUE

Yaourt fermenté, kéfir, miso, tempeh, kombucha, choucroute crue



HYDRATATION ET SANTE DE LA PEAU

Rôle de l'hydratation : Boire suffisamment d'eau est essentiel pour maintenir une peau hydratée et réduire la sécheresse associée à l'eczéma.

Quantité d'eau recommandée ?
Et l'hydratation par l'alimentation ?

Eau => 1,5 – 2,5L/jour

Tisanes => 2 à 3 tasses/jour

Fruits & légumes => à chaque repas

Éviter => alcool, soda, café excessif



HYDRATATION ET SANTE DE LA PEAU

ZINC (BARRIERE CUTANEE)

Huîtres, graines de courge, légumineuses.

VITAMINES A,E ET C

Carottes, amandes, agrumes.

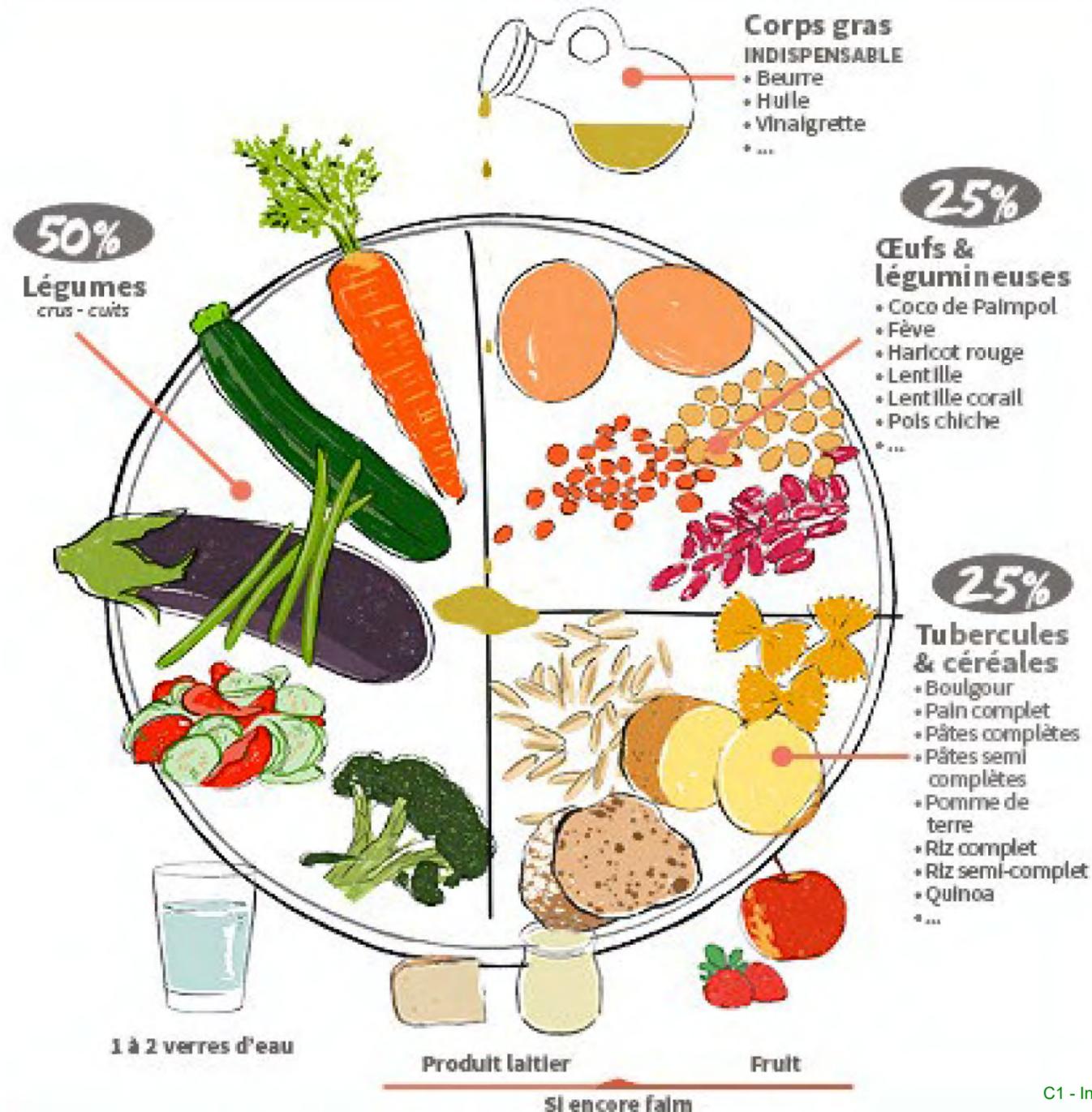
PROBIOTIQUES ET PREBIOTIQUES

Yaourts fermentés, kéfir, aliments riches en fibres (favorisent un microbiote intestinal sain).

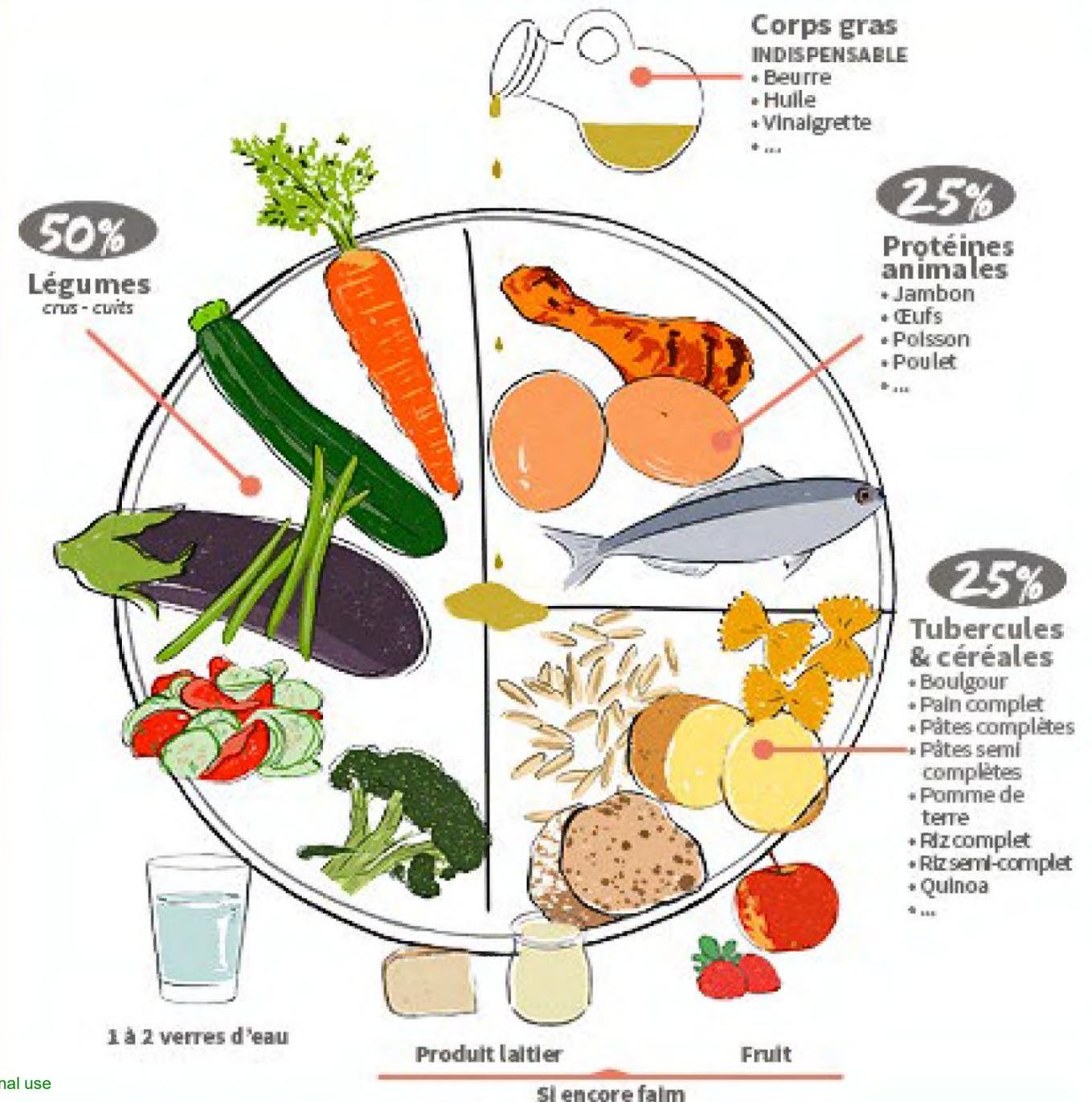


HYDRATATION ET SANTE DE LA PEAU

Végétarienne



Non Végétarienne



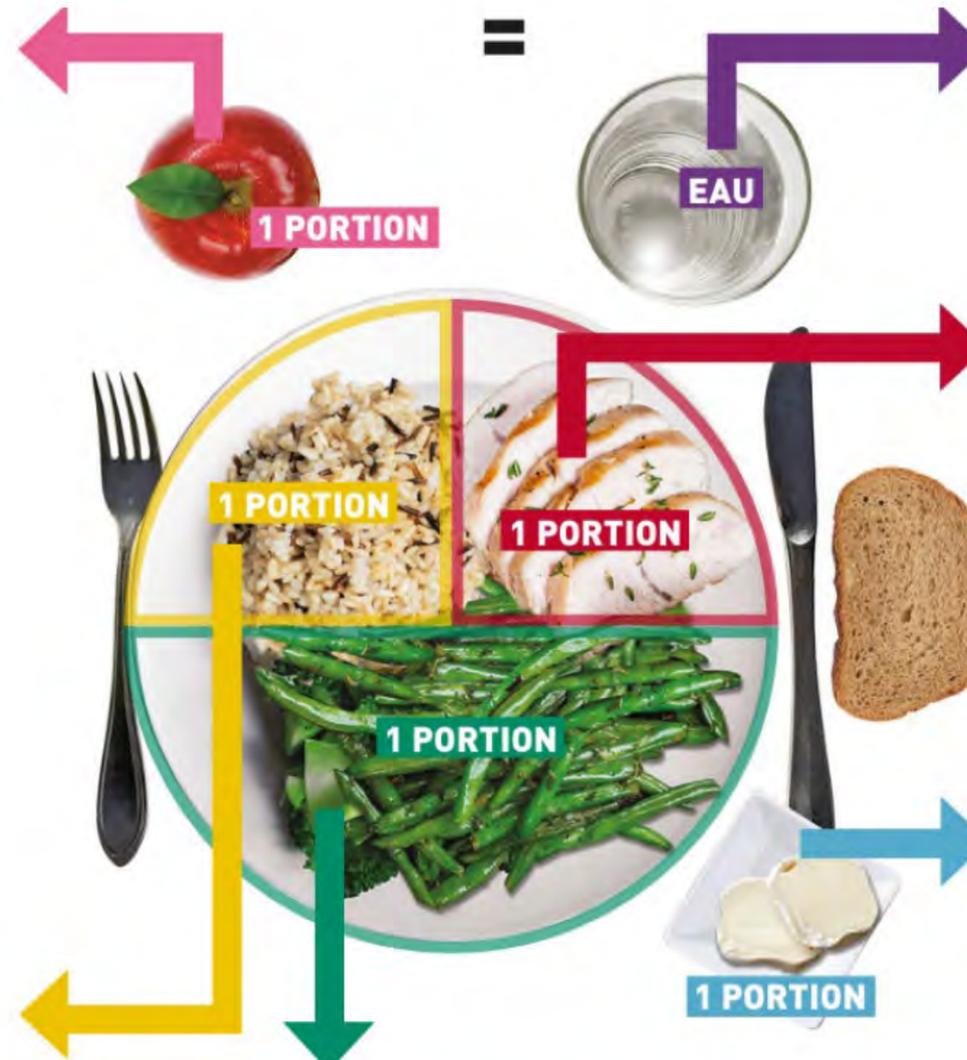
FRUITS 1 portion / repas =

1 pomme ou pêche	15 cerises	0,5 banane (petite)
1 orange ou 1/2 pamplemousse	6 fraises	0,5 mangue ou papaye
2 clémentines	10 framboises	5 litchis
2 kiwis (petits ou 1 gros)	1/4 de pastèque	0,5 grenade
3 ou 4 abricots (petits)	1/4 de melon	1 goyave
15 grains de raisin	3 dattes ou pruneaux	2 fruits de la passion
3 figues fraîches	2 figues sèches	1 coupelle de compote sans sucre



FÉCULENTS CUITS 1 portion / repas =

semoule	riz	pâtes	légumes secs
flocon d'avoine	lentilles	haricots blancs / rouges	
blé	potato	purée	pain
patate douce	banane plantain	igname/ manioc	biscottes



LÉGUMES CUITS OU CRUS 1 portion par repas =

carotte	courgette	mélanges de légumes	tomate
haricots verts	poireau	aubergine	choux
salade verte	brocolis	épinards	champignon
poivron	concombre	radis	petits pois
			chou-fleur

BOISSONS



eau



jus de fruits, alcool
avec modération



PROTÉINES 1 portion / repas =



viande maigre



œuf



poisson maigre

viande frite, poisson frit et charcuterie
avec modération



viande blanche



viande rouge

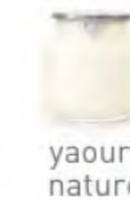


poisson gras



PRODUITS LAITIERS

1 portion / repas =



yaourt nature



fromage



lait

MATIÈRES GRASSES

1 portion / repas =



beurre



crème fraîche



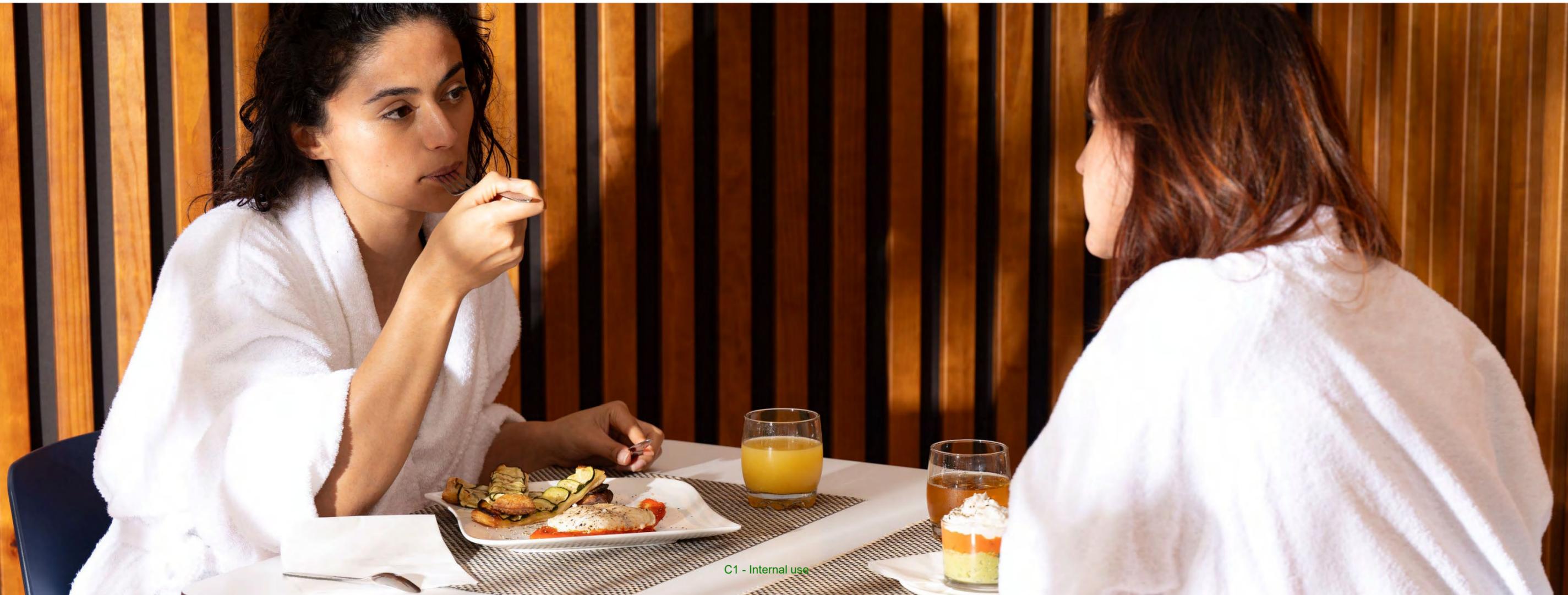
0,5 avocat



1 huile

RÔLE DE L'ALIMENTATION

Une alimentation saine et équilibrée peut jouer un rôle important dans la gestion des symptômes. En privilégiant les aliments riches en **antioxydants**, en acides gras **oméga-3** et en **fibres**, et en **évitant** les aliments **transformés**, **frits** et riches en gras **saturés**, il est possible de réduire l'inflammation et d'améliorer la santé de la peau.



QUIZZ

Quel aliment est connu pour aggraver l'inflammation ?

- A. Poisson gras
- B. Chocolat noir
- C. Charcuterie industrielle
- D. Avocat



QUIZZ

Vrai ou Faux ?

Une alimentation riche en oméga-3 peut aider à apaiser les symptômes du psoriasis.

Vrai ou Faux ?

La vitamine D n'a aucun effet sur la peau.



QUIZZ

Le sucre a-t-il un impact sur l'inflammation cutanée ?

- A. Non
- B. Oui, il favorise l'inflammation
- C. Oui, mais seulement chez les enfants
- D. Non, c'est un mythe

Quelle carence est fréquente chez les patients atteints d'eczéma ?

- A. Fer
- B. Vitamine D
- C. Calcium
- D. Magnésium

Quel aliment favorise le microbiote intestinal, bénéfique pour la peau ?

- A. Fromage fondu
- B. Chou fermenté (type choucroute crue)
- C. Chips
- D. Soda light



QUIZZ

Vrai ou Faux ?

Supprimer totalement le gluten est recommandé chez tous les patients psoriasiques.



RÔLE DE L'ALIMENTATION

ETUDES

Quel est le lien entre l'alimentation et les affections cutanées ? - Medscape - 13 févr 2024.

Les effets des produits alimentaires et de l'alimentation sur la peau Association Canadienne dermatologique 2024

SOURCES

FESTUGATO M. Pilot study on which foods should be avoided by patients with psoriasis. An Bras Dermatol (2011).

CHOUDHARY S. & al. Psoriasis: Role of dietary management in diminution of its symptoms. Bioscience Biotechnology Research Communications (2016).

WU A. G. & al. The Impact of Diet on Psoriasis. Cutis (2019).

KANDA N. & al. Nutrition and Psoriasis. International Journal of Molecular Sciences (2020).

CENTRE THERMAL
LA ROCHE POSAY

MERCI
DE VOTRE ATTENTION