**Il faut que ça sorte ; plusieurs origines à cette idée**

L'eczéma est souvent sec, mais en pleine crise il peut devenir suintant. Cette vision alimente l'imaginaire que quelque chose a besoin de sortir à travers la peau, et ce quelque chose est de l'ordre du mal.

Pour un certain nombre de médecins, ce mal correspond aux toxines qui s'évacuent par la peau, reprenant ainsi la vieille théorie des émonctoires, datant de 2500 ans émise par Hippocrate lui même.

Pour d'autres, c'est le mal être intérieur qui parle, qui s'exprime

La conséquence de ce système de pensée est malheureusement très délétère pour le patient, car il débouche sur le refus du traitement de la peau, lequel viendrait contrarier un phénomène de purification.

Qu'en est-il vraiment ?  **Les toxines  (mais de quoi parle-t-on? ) sont effectivement évacuées par la peau à travers la sueur et le sébum, c'est à dire grâce aux glandes sudorales et sébacées. Ceci est authentique depuis des siècles, mais il est tout aussi authentique que les crèmes utilisées pour traiter l'eczéma ne perturbent en rien le fonctionnement de ces glandes**. Y aurait-il des toxines à évacuer par la sueur et le sébum, qu'elles le seraient tout autant l'eczéma traité ou pas. Le suintement visible ne provient ni de la sueur, ni du sébum, mais de l'inflammation des cellules de la peau ( kératinocytes) libérant ainsi l'eau qu'elles renferment. N'oublions pas que nous sommes composés à 60% d'eau. Le suintement ne sert donc pas à évacuer des toxines, il est juste le reflet de l’intensité de l’inflammation.

Pour autant cette théorie est intéressante à considérer car elle attire l'attention sur un phénomène que la plupart des atopiques ont remarqué : l'impact de la sueur sur leur peau. La sueur intervient donc bien dans les crises comme facteurs déclenchant. Son mode d'action est l'aggravation du déséquilibre de la flore cutanée, c'est à dire du biotope de la peau. Ce petit monde composé de 10 millions de bactéries au centimètre carré de notre peau donne la part belle au staphylocoque, lequel on le sait depuis peu, va aggraver l'inflammation. Il y a donc bien un cercle vicieux entre la sueur, le staphylocoque et l'inflammation, donc la crise d'eczéma. La sueur n'interviendrait-elle que sous l'effet de la chaleur ou de l'effort ? Donc uniquement dans les conditions où nous transpirons plus ? Non elle intervient aussi au quotidien, sans effort particulier, uniquement par les variations de sa composition. En effet, nous transpirons tous 300 ml par jour à partit des 2 millions de glandes sudorales présentes dans notre peau. La sueur ne contient pas que de l'eau mais aussi des sels minéraux et encore d'autres substances qui lui donnent un certain degré d'acidité. Quand la composition de la sueur change ou quand son acidité change, cela impacte le microbiote, donc le staphylocoque, et déclenche une poussée de dermatite atopique. Il devient donc important de savoir ce qui fait changer la composition de la sueur : et il s'agit là de l'alimentation. Voilà un levier facile à prendre en compte. Plus l'alimentation est salée, plus l'alimentation est riche en sucre rapide et plus la sueur va impacter la peau...