

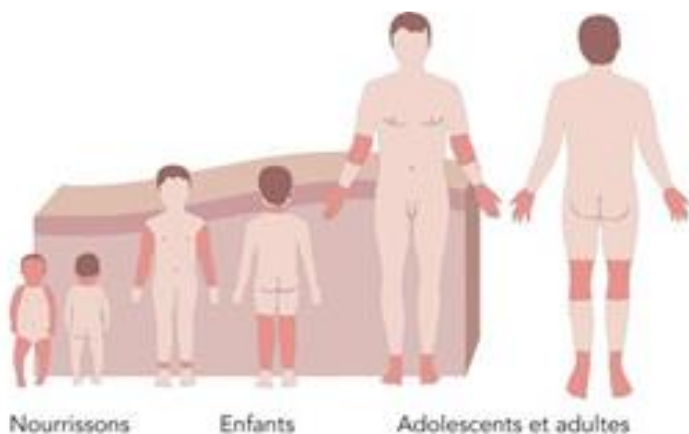
Maitriser l'eczéma

Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma (la dermatite atopique) est une maladie chronique de la peau qui évolue par poussées inflammatoires (crises). Durant les poussées, la peau est rouge et sèche et elle pique.

Chez les personnes qui ont de l'eczéma, la barrière de la peau (surface) fonctionne moins bien. La peau a de difficulté à garder son eau. Elle devient plus sèche et joue moins bien son rôle de protection. Des allergènes (par ex. : la poussière), des bactéries ou des irritants (par ex. : des parfums, tissus, déodorants, poussière) peuvent alors traverser la barrière de la peau et provoquer des poussées d'eczéma. Néanmoins, des poussées surviennent parfois sans qu'il y ait d'élément déclencheur évident. En outre, le fait d'avoir trop chaud ou de transpirer abondamment, un faible taux d'humidité, certains aliments et le stress peuvent contribuer aux poussées. La peau démange beaucoup et devient rouge.

Habituellement, les poussées d'eczéma deviennent de moins en moins fréquentes avec les années, mais la peau reste sensible tout au long de la vie. Elle apparaît généralement pour la première fois à l'enfance mais peut survenir chez les nouveau-nés et persister jusqu'à l'âge adulte. On ne peut pas guérir de l'eczéma, mais on peut le contrôler. Le secret est de prendre soin de sa peau tous les jours afin de bien vivre avec l'eczéma.



Le traitement optimal

Le traitement optimal de l'eczéma consiste à :

1. Bien hydrater la peau avec une crème
2. Soigner l'eczéma (peau rouge, sèche, qui pique)
3. Soulager les démangeaisons et éviter le grattage
4. Prévenir l'infection
5. Identifier les déclencheurs (irritants, acariens, poussière, animaux, pollen, tabac, variations de température et émotions) et les éviter.

Chacun de ces 5 éléments est indispensable au contrôle de la maladie.

Hydratation de la peau

La crème hydratante agit comme une protection et aide à garder l'eau à l'intérieur de la peau. Elle rend la barrière de la peau plus forte et la protège.



- Prendre un bain ou une douche tiède de 5 à 10 minutes maximum tous les jours. N'ajoutez aucun produit à l'eau. Si le bain ou la douche font mal à la peau, ils peuvent être pris tous les deux jours.
- Utilisez un nettoyant doux et sans parfum
- Après le bain ou la douche, essuyez la peau en la tamponnant tout doucement avec une serviette, sans frotter.
- Appliquez, immédiatement après le bain, une crème hydratante sur la peau encore humide.

La meilleure crème hydratante est non parfumée pour peau sensible ou eczémateuse, que vous aimez (et non une lotion). Plusieurs choix sont offerts, il faut les essayer.

Soigner l'eczéma

Les plaques rouges (inflammation) sur la peau se soignent avec une crème anti-inflammatoire (crème à base de cortisone) que vous a prescrite votre médecin.

- Appliquez la crème médicamentée là où la peau est rouge ou épaissie 1 à 2 fois par jour.
- Appliquez la crème médicamentée avant d'appliquer la crème hydratante.
- Attendez que la peau ait retrouvé son aspect normal avant d'arrêter la crème médicamentée.
- Dès que la peau redevient légèrement rose ou rouge, recommencez à mettre de la crème médicamentée tel que prescrit.
- La quantité de crème appliquée sur l'index doit couvrir une surface de peau eczémateuse équivalant à 2 paumes de mains adultes.

Soulager les démangeaisons et éviter le grattage

Gratter la peau l'endommage et la rend encore plus sensible, ce qui augmente les démangeaisons. C'est le « cercle vicieux » de l'eczéma. Être soulager aide à diminuer le stress, aide à mieux dormir et prévient aussi les plaies de grattage. Voici quelques conseils :

- Appliquez une serviette humide fraîche sur la peau qui démange
- Gardez les crèmes hydratantes ou médicamenteuses au réfrigérateur, la fraîcheur de la crème apaisera la peau
- Donnez-lui le médicament antigrattage (en sirop ou en pilule) tous les soirs, 30 minutes avant le coucher, et durant le jour au besoin.
- Tenter des bains apaisants avec le traitement pour le bain d'Aveeno (poudre a mettre dans l'eau).



Prévenir l'infection

L'eczéma et les plaies causées par le grattage rendent la peau davantage à risque d'être infectée par des microbes. En suivant ces trucs, vous préviendrez l'infection.

- Lavez-vous toujours les mains avant d'appliquer la crème
- Gardez vos ongles courts et propres
- Si la crème hydratante ou médicamenteuse est dans un gros pot, prenez-la avec une cuillère à table propre pour ne pas contaminer votre pot
- Si la peau devient très abîmée, plus chaude, plus rouge, douloureuse, gonflée ou qu'un liquide jaune s'en écoule, consultez un médecin. La peau est peut-être infectée et dans ce cas, vous avez peut-être besoin d'antibiotiques en crème ou à prendre par la bouche.



Identifier les déclencheurs

Mettez toutes les chances de votre côté en identifiant les déclencheurs de votre eczéma qui peuvent être :

- Les irritants :
 - Choisissez un nettoyant doux et sans parfum pour le bain ou la douche. Évitez les shampoings (ou autres produits pour cheveux) dans la baignoire, car ils sont irritants. Évitez les produits pour bain moussant.
 - Lavez les vêtements avec du savon à lessive sans assouplissant et rincez-les bien. N'ajoutez de feuille d'assouplisseur dans la sècheuse.
 - Préférez les vêtements doux (par ex. : coton satiné) plutôt que les vêtements rugueux (par ex. : laine, nylon).
 - Portez attention aux produits de nettoyage qui pourraient irriter la peau.
 - Optez pour une maison sans tabac

- Les acariens, le pollen, la poussière et les poils d'animaux :
 - Évitez les tapis à la maison
 - Préférez les couettes et oreillers lavables plutôt que ceux faits de plumes.
 - Lorsqu'il y a beaucoup de pollen à l'extérieur, séchez votre linge à l'intérieur.
 - Gardez la maison propre, sans poussière, et évitez les animaux à poils et à plumes.

- Les températures extrêmes, la transpiration et l'air sec de la maison en hiver :
 - Optez pour un bain ou une douche tiède. L'eau trop chaude provoque des démangeaisons.
 - Gardez la température de la maison fraîche (à environ 19 degrés Celsius).
 - Gardez une humidité de 30 à 45 % dans la maison en hiver.
 - Faites des activités à l'intérieur lorsqu'il fait trop froid ou trop chaud.
 - Optez pour des vêtements amples et légers.
 - Prenez une douche ou un bain tiède après l'activité physique ou la baignade.

- Le stress et les émotions