

Ce qu'il

# FAUT SAVOIR

## L'eczéma (dermatite atopique)

### C'est quoi l'eczéma?

La peau des enfants et des adolescents atteints d'eczéma:

- Ne bloque pas les allergènes (tels que les déjections des acariens) comme il le faudrait;
- Ne combat pas les microbes sur la peau (staphylocoques dorés) comme il le faudrait;
- Devient hypersensible (trop sensible) à ces microbes et à ces allergènes;
- Ne combat pas très bien certains virus de la peau (tels que le herpès simplex, le feu sauvage).

Cela peut causer :

- Une peau sèche;
- Le développement de microbes sur la peau;
- Des poussées de démangeaison et de rougeur;
- Des infections graves de la peau;
- Des cycles de grattage-démangeaison-grattage. Se gratter devient une habitude.

### Comment traiter l'eczéma?

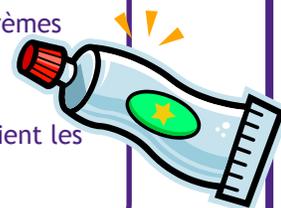
L'eczéma peut être traité avec des onguents prescrits sur ordonnance, des médicaments par voie orale ou les deux.

#### Crèmes pour la peau et pommades

D'habitude, ces médicaments contiennent de petites quantités de cortisone dont le rôle est de calmer la réaction de la peau aux allergènes. Au besoin, votre médecin peut prescrire des crèmes plus fortes pendant de courtes périodes.

Rappelez-vous qu'il faut :

- Utiliser un abaisse-langue pour retirer la pommade ou la crème du contenant (Cela prévient les microbes);
- En administrer une couche mince et la frotter sur la surface affectée deux fois par jour



#### Antihistamines

Votre médecin peut prescrire ces médicaments par voie orale (par la bouche). Ils peuvent aider votre enfant ou votre adolescent à se reposer lorsque le fait de se gratter l'empêche de dormir convenablement.



#### Antibiotiques

Les antibiotiques sont parfois nécessaires pour traiter les infections de la peau.

# Comment contrôler l'eczéma

Il existe plusieurs moyens d'aider votre enfant ou votre adolescent à contrôler son eczéma :

## Le bain



Encourager les enfants et ados de :

- Prendre des bains et douches tièdes de 3 à 7 fois par semaine;
- Utiliser un savon doux pour la peau (comme le savon Dove® inodore);
- Tapoter la peau de façon à la sécher avec une serviette tout en la laissant un peu humide

## L'hydratation

Administrer une crème hydratante sur la peau humide après un bain ou une douche. Cela garde de l'eau dans la peau, et permet à la peau de bloquer les microbes et les allergènes.

Éviter les crèmes et les lotions parfumées ainsi que les acides uriques et acétiques. Produits utiles :

- Aveeno™
- Vaseline crèmeuse™
- Glaxal Base™
- Crème Cetaphil™
- Cliniderm™
- Gelée de pétrole



## Acariens

Les déjections d'acariens sont des allergènes qui peuvent faire empirer l'eczéma. Pour contrôler les acariens et leurs déjections :

- Passer l'aspirateur sur le tapis de la chambre à coucher tous les jours (ou éviter les tapis sur le plancher)
- Utiliser un matelas spécial et des taies d'oreiller (Vital Aire™) sous les doublures de coton ou les couvre-matelas;
- Changer les filtres de la fournaise tous les 3 à 4 mois
- Laver les draps et les couvre-matelas une fois par semaine.



## Natation

Assurez-vous que votre enfant prenne une douche ou un bain tout de suite après avoir nagé. Tapoter la peau avec une serviette pour la sécher et administrer une crème hydratante lorsque la peau est encore humide.

## Les vêtements

Certains vêtements peuvent irriter la peau. Pour éviter cela, assurez-vous que votre enfant ou votre adolescent :

- Porte des vêtements de coton autant que possible;
- Évite de porter de la laine ou des tissus durs;
- Porte des vêtements légers et amples pendant l'été;
- Possède deux paires de bottes d'hiver (une paire doit être gardée sèche);
- Porte des chaussures en cuir;
- Porte des gants de caoutchouc (par dessus des gants de coton si possible) pour faire des travaux mouillés.

## Nourriture



Dans de rares cas, certains aliments peuvent causer une éruption d'eczéma.

Voici certains de ces aliments :

- Les produits laitiers
- Les noix
- Les œufs
- Les fruits de mer
- Le chocolat
- Les fruits

Si vous pensez que votre enfant réagit à certains aliments, ne lui en donnez pas pendant deux semaines et puis réintroduisez-les pour voir si l'eczéma réapparaît.



## Écran solaire

Certains enfants atteints d'eczéma sont sensibles aux écrans solaires ordinaires. Si cela arrive, essayer :

- Neutrogena® SPF 30 pour peau sensible
- Aveeno® SPF 25-50

## Changement d'habitude

Cela peut être utile aux enfants plus âgés. D'abord, nous aidons les enfants à prendre conscience de l'habitude qu'ils ont de se gratter. Ensuite, les enfants apprennent des moyens moins nuisibles pour faire face à leur démangeaison (comme hydratants et pincements).



## Enfants et adolescents atteints d'eczéma plus grave

Votre médecin vous dira si vous devriez essayer ces traitements :

- Des bains pour contrôler l'infection:** Donnez à votre enfant un bain avec ¼ à ½ tasse d'eau oxygénée ajoutée à une baignoire à moitié remplie d'eau deux fois par semaine. Laissez votre enfant s'asseoir dans le bain pendant 5 à 10 minutes.
- Compresse mouillée pendant la nuit:** Ces compresses sont posées après l'application des crèmes hydratantes et des crèmes médicamenteuses et demeurent sur la peau pendant la nuit. Visitez [www.eczemacenter.org](http://www.eczemacenter.org)

## Questions?

Pour les rendez-vous :  
Secrétaire de la clinique  
613-737-7600 poste 2395

Pour les questions sur l'eczéma :  
Infirmière de la clinique  
613-737-7600 poste 3347