

Traitement en cas de poussées

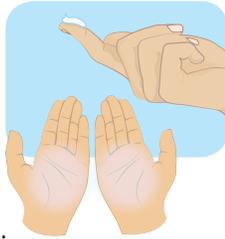
Une peau rouge, rugueuse et qui démange sont les signes d'une poussée. Les poussées sont généralement traitées avec une crème à base de cortisone (anti-inflammatoire) pour la peau. Cette crème est aussi appelée un « **Dermocorticoïde** ».

- **Où appliquer le dermocorticoïde :**

Appliquez le dermocorticoïde uniquement sur les zones rouges et rugueuses.

- **Quantité de dermocorticoïde à appliquer :**

Pour vous aider à évaluer la quantité de dermocorticoïde que vous devez utiliser, voici un exemple que vous pouvez suivre : Étalez un filet de dermocorticoïde sur un doigt d'adulte en partant du bout du doigt jusqu'au premier plis. Cette quantité devrait être utilisée pour recouvrir une zone équivalente à la taille de deux paumes de mains adultes.



- **Combien de temps?**

Suivez ce traitement, sauf si votre docteur vous a donné des instructions différentes :

- Appliquez le dermocorticoïde 2 fois par jour pendant 14 jours.
- **Si la poussée se calme rapidement,** continuez à appliquer le dermocorticoïde pendant 2 jours puis arrêtez.

Suivez toujours les instructions données par votre médecin.

*Si la poussée ne se calme pas, parlez-en à votre médecin.

En cas de poussées fréquentes au même endroit :

Dans un premier temps, suivez les instructions décrites ci-dessus.

Une fois que la poussée est terminée, vous devriez continuer à appliquer les dermocorticoïdes aux endroits affectés, mais uniquement 2 fois par semaine, tel que recommandé par votre dermatologue. Cela permet d'éviter les poussées.

Prendre un bain

- **Comment?**

Prenez un bain tiède une fois par jour. Ne restez pas dans le bain plus de 10 minutes. N'utilisez pas de savon. Utilisez des nettoyants doux non parfumés (uniquement 1 à 2 fois par semaine) et rincez bien. N'utilisez pas de débarbouillettes ou de brosses. Séchez la peau en la tapotant délicatement et appliquez immédiatement un hydratant.

- **Quand?**

Prenez un bain tous les jours.



Consultez un médecin si votre enfant a :

- Une irritation de la peau qui est différente de celle apparue lors des poussées.
- De la fièvre (38,5 °C/101,5 °F)
- Des croûtes jaunes mielleuses sur la peau
- Des cloques remplies de liquide (qui ressemblent à des bulles)

Autres ressources :

La société canadienne de l'eczéma
www.eczemahelp.ca

La Fondation Dermatite Atopique
www.fondation-dermatite-atopique.org

Académie américaine de dermatologie :
information éducative sur la dermatite atopique
www.aad.org/ADeducation

Ce document a été préparé par les Drs Jafarian, Lovett, Miedzybrodzki (Département de dermatologie de l'Université McGill) et Kimya Hassani-Ardakani (Faculté de médecine de l'Université McGill)

© Droits d'auteur 18 Février 2019. Centre universitaire de santé McGill.

Guide de la dermatite atopique pour les parents



- **Qu'est-ce que la dermatite atopique ?**
- **Les facteurs déclencheurs**
- **L'hydratant**
- **Prendre un bain**
- **Traitement en cas de poussées**

Centre universitaire de santé McGill



McGill University Health Centre

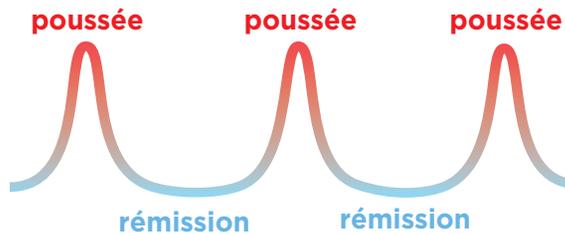
Clause de non-responsabilité : Les recommandations du présent document sont basées sur des preuves récentes et des opinions d'experts ; toutefois, le matériel pédagogique expliqué dans ce guide ne peut PAS remplacer un avis clinique qui est nécessaire pour chaque patient. Pour plus d'information, veuillez consulter un médecin.

Qu'est-ce que la dermatite atopique ?

La dermatite atopique, appelée aussi **eczéma**, est une inflammation de la peau. Lorsque la peau est enflammée, elle devient généralement rouge et rugueuse. Souvent, la peau peut démanger fortement, mais se gratter ne fait qu'aggraver le problème.

La dermatite atopique peut être causée par différents facteurs. Certains sont génétiques (dans votre ADN) et d'autres environnementaux.

Il y a des moments où les symptômes s'aggravent. On appelle ces périodes des **poussées**. Entre les poussées, il y a des moments où les symptômes sont moindres. On les appelle les **rémissions**.



**Poussées :
Peau rugueuse, rouge et
qui démange**

L'objectif est de réduire la durée des poussées en :

- Contrôlant l'inflammation
- Arrêtant les démangeaisons
- Gardant la peau hydratée
- Évitant les irritants sur la peau (facteurs déclencheurs)

Avec le temps, les poussées seront moins fréquentes et moins violentes. Souvent, l'eczéma disparaît à l'adolescence, mais chez certaines personnes, les symptômes peuvent continuer à se manifester à l'âge adulte.

Facteurs déclencheurs

Les facteurs déclencheurs sont des éléments qui irritent la peau et peuvent causer des poussées. Vous trouverez ci-dessous la liste des facteurs déclencheurs, et ce que vous pouvez faire pour les éviter.

Conditions environnementales

- Évitez les endroits très humides ou secs.
- Gardez la température de votre chambre à coucher tempérée (environ 20°C).
- Portez des vêtements amples fait de tissu léger ou respirant lorsqu'il fait chaud.

Savon

- Utilisez un nettoyant doux non parfumé à la place du savon.

Détergents et vêtements

- Utilisez des détergents non parfumés et sans colorant pour laver vos vêtements. Rincez toujours vos vêtements 2 fois. N'utilisez pas d'assouplissant liquide ou en feuilles.
- Lavez tous les vêtements neufs avant de les porter.
- Portez des vêtements en coton et évitez la laine.

Allergies alimentaires

- La plupart des enfants qui souffrent d'eczéma n'ont pas d'allergies alimentaires. Si vous soupçonnez une allergie alimentaire chez votre enfant, parlez-en à votre médecin.
- Ne supprimez aucun aliment sans en parler à votre médecin.

Stress

- Faites des activités avec votre enfant qui réduisent le stress comme les jeux, l'exercice et la lecture.

Tabac

- Évitez la fumée de cigarette. La fumée secondaire peut aussi être un important déclencheur de poussée d'eczéma.

Hydratant

• Comment?

Lavez vos mains avant d'appliquer un hydratant. Appliquez l'hydratant sur les bras, les jambes, le tronc (le dos et le torse) et le visage en effectuant de grands mouvements circulaires. Appliquez l'hydratant en suivant toujours le même ordre pour ne pas oublier une zone du corps.

• Quand?

Appliquez l'hydratant sur la peau au moins 2 à 3 fois par jour, y compris après le bain.

• Quantité?

- Bébé : 1/2 kilogramme (500 ml) d'hydratant pendant 14 jours
- Enfant : 1/2 kilogramme (500 ml) d'hydratant pendant 10 jours
- Adulte : 1/2 kilogramme (500 ml) d'hydratant pendant 7 jours



Une fois que la peau est enflammée (rouge, rugueuse et qui démange), les hydratants ne sont plus suffisants, et vous pourriez aussi avoir besoin d'une prescription pour un traitement topique (crème prescrite pour la peau).

Notes
