



Plan d'action contre l'Eczéma

Soins quotidiens de la peau

Le Bain :

Prenez un bain tiède une fois par jour. Ne restez pas dans le bain plus de 10 minutes.

Utilisez un nettoyant doux sans savon, non parfumé (____ fois par semaine) et rincez bien.

N'utilisez pas de savon. N'utilisez pas de débarbouillettes ni de brosses.

Séchez la peau en la tapotant délicatement et appliquez immédiatement un hydratant.

L'hydratation :

Appliquez un hydratant au moins **2 fois par jour**.

Éviter les facteurs déclencheurs :

Pour prévenir les poussées d'eczéma, évitez les facteurs déclencheurs.

Suivez les conseils suivants :

- Gardez la température de la chambre à coucher tempérée (20°C).
- Évitez les vêtements en laine. Privilégiez le coton à la place.
- Lavez tous nouveaux vêtements avant de les porter.
- Gardez vos ongles propres et courts.
- Évitez de vous gratter.
- Évitez la fumée de tabac.
- Évitez les bains moussants et les savons.

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.

Ce document a été préparé par les Drs Jafarian, Lovett et Miedzybrodzki et Kimya Hassani-Ardakani.

Si vous avez une poussée d'eczéma

(peau rouge et rugueuse qui démange)

Continuez de suivre les soins quotidiens de la peau PUIS :

Appliquez _____ sur les zones rouges, rugueuses et qui démangent du **corps** _____ fois par jour. Faites-le **avant** d'appliquer votre hydratant.

Appliquez _____ sur les zones rouges, rugueuses et qui démangent du **visage** et des plis _____ fois par jour. Faites-le **avant** d'appliquer votre hydratant.

Quand arrêter :

Appliquez ceux-ci sur votre peau pendant _____ **jours**, puis arrêtez.

Si la poussée d'eczéma s'améliore plus tôt, continuez à appliquer le produit 2 jours suivant la fin de la poussée, puis arrêtez.

* **Consultez un médecin** si votre peau ne s'est pas améliorée après ___ semaines.

En cas de poussées fréquentes au même endroit :

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

Puis, vous pouvez appliquer les médicaments mentionnés ci-dessus **ou** _____ sur les zones touchées par l'eczéma _____ fois par semaine pendant ___ semaines.

Puis continuez ___ fois par semaine pendant ___ semaines.

- Pour contrôler les démangeaisons :
 - Utilisez des compresses froides.
 - Donnez _____ avant de vous coucher.
- Prenez des bains d'eau de javel _____ fois par semaine pendant 10 minutes.
- Suivez la thérapie des pansements humides une fois par jour pendant _____ jours.

Contrôle et traitement de l'infection

* Consultez un médecin si :

- Votre enfant a des croûtes jaunes mielleuses ou des ampoules sur la peau.
- Du liquide clair ou jaune suinte de la peau.
- Votre enfant fait de la fièvre (38,5 °C/101,5 °F).

Traitement :

- Donnez _____, _____ fois par jour, pendant _____ jours.
- Appliquez des compresses humides _____ fois par jour sur la zone avec des croûtes.
- Mettez _____ sur les zones suintantes/croûtées _____ fois par jour.

Autres recommandations: