

# Vivre avec l'eczéma

*Guide pratique pour vous aider à comprendre  
l'eczéma et mieux le soigner*





## 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 enfants 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) peuvent alors traverser la barrière de la peau et provoquer des poussées d'eczéma. 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. 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.

## Les bienfaits du traitement de l'eczéma

---

3

- ▶ Rend la barrière de la peau plus forte et la protège.
- ▶ Diminue les rougeurs ainsi que les démangeaisons et le grattage.
- ▶ Augmente la durée des périodes où la peau est normale et réduit la fréquence et la sévérité des futures poussées d'eczéma.
- ▶ Préviend l'infection.

## Le traitement optimal

---

Le traitement optimal de l'eczéma consiste à :

1. Bien hydrater la peau avec une crème, un onguent ou une lotion ;
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.

## 1. Bien hydrater la peau

La crème hydratante agit comme une protection et aide à garder l'eau à l'intérieur de la peau. Voici la meilleure façon de procéder.

- ▶ Faites prendre à votre enfant un bain ou une douche tiède de 5 à 10 minutes maximum tous les jours (*à moins d'une recommandation spéciale de votre médecin*). 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 (en pain ou en liquide).
- ▶ 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 votre enfant et vous aimez. Plusieurs choix sont offerts. Votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière peuvent vous aider à trouver la crème qui vous convient.

4

### Trucs et astuces

#### Avec les tout-petits

Faites en sorte que l'application de la crème soit un moment de plaisir avec votre enfant. Dans une atmosphère calme, massez-le délicatement. La détente aidera à mieux contrôler l'eczéma.

#### Avec les plus grands

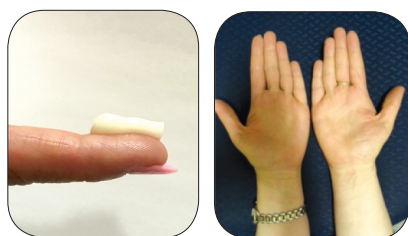
Visez l'autonomie pour l'application de la crème. Affichez un horaire d'application et prévoyez des récompenses lorsque celui-ci est bien suivi. Plus votre enfant participera à ses soins, plus il aura le sentiment de contrôler sa maladie.

## 2. Soigner l'eczéma

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

- ▶ Appliquez la crème médicamntée là où la peau est rouge ou épaisse 1 à 2 fois par jour, selon les conseils de votre médecin.
- ▶ Appliquez la crème médicamntée avant d'appliquer la crème hydratante.
- ▶ Attendez que la peau ait retrouvé son aspect normal avant d'arrêter la crème médicamntée.
- ▶ Dès que la peau redevient légèrement rose ou rouge, recommencez à mettre de la crème médicamntée 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.



### 3. Soulager les démangeaisons et éviter le grattage

5

Gratter la peau l'endommage et la rend encore plus sensible, ce qui augmente les démangeaisons. C'est le « cercle vicieux » de l'eczéma. Bien soulager votre enfant diminue son stress, l'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 médicamntées au réfrigérateur : la fraîcheur de la crème apaisera la peau ;
- ▶ Occupez les mains de votre enfant avec des jeux et activités qui lui plaisent ;
- ▶ Donnez-lui le médicament antigrattage (en sirop ou en pilule) tous les soirs, 30 minutes avant le coucher, et durant le jour au besoin.

### 4. 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 les ongles de votre enfant 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, votre enfant a besoin d'antibiotiques en crème ou à prendre par la bouche.

## 5. Identifier les déclencheurs

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

- ▶ les irritants ;
- ▶ les acariens, le pollen, la poussière et les poils d'animaux ;
- ▶ les températures extrêmes, la transpiration et l'air sec de la maison en hiver ;
- ▶ le stress et les émotions.

6

### Idée bricolage

Dessiner une belle affiche aide-mémoire qui rappelle à votre enfant les déclencheurs qui affectent le plus son eczéma (par exemple : la poussière, la chaleur, les chats, une dispute avec son frère, un examen).

## Voici les habitudes à adopter pour éviter les déclencheurs de l'eczéma

---

### 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, à la peinture ou aux produits de bricolage qui pourraient irriter la peau.
- ▶ Optez pour une maison sans tabac.

## Les acariens, la poussière, les animaux et le pollen

- ▶ Évitez les tapis à la maison et préférez les jouets qui se nettoient facilement.
- ▶ 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.

7

## Les températures extrêmes et la transpiration

- ▶ 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.
- ▶ Encouragez votre enfant à faire des activités physiques qu'il tolère bien.
- ▶ Invitez votre enfant à prendre une douche ou un bain tiède après l'activité physique ou la baignade.

## Astuce

Il arrive que les enfants ayant de l'eczéma se fassent questionner par leurs camarades ou se fassent taquiner. Aidez votre enfant à comprendre sa maladie et à l'expliquer à ses ami(e)s. Ainsi, s'il lui arrive de se faire taquiner, il sera en mesure de mieux réagir.

## Le stress et les émotions

Le stress et les émotions aggravent l'eczéma. Lors de situations difficiles, aidez votre enfant à verbaliser ou illustrer ce qu'il ressent face à son eczéma par le dessin ou à l'aide d'images.

## En bref

8

- ▶ L'eczéma signifie que la peau est un peu plus fragile et demande de l'attention et du temps. On ne peut pas guérir de l'eczéma, mais on peut très bien le contrôler. On gagne à mieux le connaître pour mieux le soigner et profiter pleinement de la vie.
- ▶ Consultez le plan d'action de votre enfant à la page suivante pour vous remémorer les gestes à poser selon l'évolution de l'eczéma.
- ▶ Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre infirmière.

## Mon plan d'action



### Feu vert • En tout temps pour protéger ma peau

- ✓ Je prends un bain ou une douche tiède d'environ 5 minutes tous les jours (ou tous les 2 jours si cela irrite ma peau).
- ✓ J'utilise un nettoyant doux à la fin du bain ou de la douche pour les endroits du corps à nettoyer seulement.
- ✓ Tout de suite après le bain, j'applique une crème hydratante sur ma peau encore humide.







## Feu jaune • L'eczéma revient

### Peau rouge, sèche et qui pique

- ✓ J'applique une crème de cortisone sur la peau touchée 1 à 2 fois par jour avant d'appliquer ma crème hydratante.
- ✓ J'attends que la peau ait retrouvé son aspect normal avant d'arrêter la crème médicamentée.
- ✓ S'il n'y a pas d'amélioration après avoir utilisé la crème médicamentée durant 3 semaines, je suis les recommandations du « Feu rouge ».
- ✓ Je prends mon médicament qui diminue la peau qui pique tous les soirs et durant la journée au besoin.

9





## Feu rouge • L'eczéma augmente

**Peau plus rouge et chaude,  
le grattage est incontrôlable**

- ✓ Pendant 2 à 3 jours, j'applique une crème médicamenteuse sur ma peau rouge. Je couvre ensuite ma peau avec un vêtement humide ou une compresse humide durant 30 minutes. Par la suite, j'applique ma crème hydratante.
- ✓ Je consulte mon médecin si l'eczéma augmente encore malgré les compresses humides.



## En bref

---

- ✓ Après avoir suivi un bon traitement, l'eczéma s'améliore. Toutefois, il est normal que l'eczéma revienne. Dans ce cas, il faut reprendre les recommandations du plan d'action.

## La peau semble infectée

**Peau douloureuse, gonflée, croûtée ;  
un liquide jaune s'écoule**

- ✓ J'applique aux endroits croûtés une crème ou un onguent antibiotique 2 fois par jour.
- ✓ Je consulte mon médecin si les zones croûtées augmentent malgré ma crème ou mon onguent antibiotique, puisqu'un médicament antibiotique à prendre par la bouche sera peut-être nécessaire.
- ✓ J'arrête d'appliquer ma crème de cortisone à l'endroit où ma peau est infectée.



## **CHU Sainte-Justine**

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C3

Téléphone : 514 345-4931

[www.chusj.org](http://www.chusj.org)

## **Pour plus d'informations**

---

### **Société canadienne de l'eczéma**

[www.eczemahelp.ca/fr](http://www.eczemahelp.ca/fr)

### **Fondation de la dermatite atopique**

[www.fondation-dermatite-atopique.org/fr](http://www.fondation-dermatite-atopique.org/fr)

### **Eczéma Canada**

[www.eczemaCanada.ca/fr](http://www.eczemaCanada.ca/fr)

#### **Réalisation**

Isabelle Lavoie, infirmière, Clinique de dermatologie

Julie Leblanc, R2 en médecine interne

D<sup>re</sup> Danielle Marcoux, dermatologue pédiatrique

#### **Collaboration**

Josée Lamarche, cadre-conseil en soins infirmiers

Jérôme Coulombe, dermatologue

#### **Photos**

Département de la photographie médicale, CHU Sainte-Justine

#### **Impression**

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-4708 GRM : 30009688 (Révisé : 07/2017)