

Été 2009

Quoi de neuf dans le programme AISE?



Nous nous mettons au VERT! Tous les documents AISE sont maintenant disponibles en ligne. Il suffit de cliquer **ici**.

Demandez l'avis du médecin

Vous nous l'avez demandé, nous vous avons écouté. La rubrique « **Demandez l'avis du médecin** » vous sera dorénavant envoyée quatre fois par an, directement dans votre boîte de réception, par publipostage électronique. Ne manquez pas le premier envoi cet été!

Dans ce numéro



Quoi de neuf dans le programme AISE?

L'eczéma et le soleil

La D^{re} Dytoc nous parle de la sensibilité aux stéroïdes

Gagnez la bataille contre la sécheresse

L'eczéma et le soleil



Quoi de plus agréable que de passer l'été dehors sous le soleil, surtout après un hiver canadien long et froid. À mesure que la météo change, il se peut que vous remarquiez aussi des changements au niveau de votre peau. Certains patients atteints d'eczéma constatent l'aggravation de leur affection en été à cause de facteurs déclencheurs tels que la chaleur, l'humidité et la transpiration.

D'autres trouvent que l'été est la saison pendant laquelle ils souffrent le moins de leurs symptômes. Le D^r Daniel More, allergologue et blogueur, parle des bienfaits du soleil et de la vitamine D chez les patients atteints d'eczéma. Il explique que les gens atteints de dermatite atopique présentent une déficience en cathélicidine, une protéine qui protège contre les infections virales, bactériennes et fongiques de la peau. On sait que de telles infections aggravent les symptômes de l'eczéma. Ceci pourrait expliquer pourquoi l'eczéma peut s'améliorer avec une exposition modérée au soleil. L'exposition aux rayons naturels du soleil entraîne la production de vitamine D au niveau de la peau, ce qui pourrait favoriser la production de cathélicidine. Pour en savoir plus, cliquez **ici**.

Pour votre information

L'Association canadienne de dermatologie (ACD) lancera la **Semaine nationale de prudence au soleil** cet été. Trouver le bon écran solaire est souvent un problème, en particulier pour les personnes atteintes d'eczéma. L'ACD vous propose les conseils suivants :

- Choisissez un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus pour vous protéger contre les rayons ultraviolets B (UVB) ainsi que les rayons UVA du soleil. Les écrans solaires à large spectre protègent contre les deux types de rayons.
- Choisissez un écran solaire pour peau sensible portant l'indication « sans produits chimiques ». Ceux-ci contiennent généralement des ingrédients tels que le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc qui réfléchissent plutôt que d'absorber les rayons du soleil et qui risquent moins d'entraîner une réaction.
- N'oubliez pas vos lèvres! Utilisez un baume pour les lèvres avec un FPS de 30 ou plus et appliquez-le à nouveau toutes les heures.

Pour plus de conseils, cliquez **ici**.

La D^{re} Dytoc nous parle de la sensibilité aux stéroïdes

L'utilisation de stéroïdes dans le traitement de l'eczéma a été abordée lors d'un récent sondage mené auprès de personnes atteintes d'eczéma dans le cadre du programme AISE. Les données du sondage ont été analysées par la **D^{re} Marlene Dytoc, une dermatologue d'Edmonton**, et les résultats sont les suivants :

- 67 % des répondants ont indiqué qu'ils utilisent des traitements topiques par des stéroïdes;
- 20 % présentent actuellement une sensibilité aux stéroïdes ou une réaction allergique aux traitements par stéroïdes;
- 82 % des personnes atteintes ont essayé des traitements topiques par des stéroïdes à un moment donné;
- 81 % ont déclaré être au moins « légèrement » préoccupés par le fait d'utiliser des stéroïdes pour le traitement de leur eczéma;
- 56 % des répondants ne connaissaient pas les inhibiteurs topiques de la calcineurine (ITC), une classe de médicaments contre l'eczéma sans stéroïdes. Les ITC bénéficient d'un profil d'effets secondaires très favorable et d'un taux d'efficacité élevé.

Pour de plus amples renseignements sur les traitements par ITC, cliquez [ici](#)

Gagnez la bataille contre la sécheresse

Les produits hydratants jouent un rôle essentiel dans le soulagement de la peau sèche et prurigineuse. Pour de meilleurs résultats, appliquez les produits hydratants sur une peau humide dans les trois minutes qui suivent la sortie de la douche ou du bain. Le fait de boire beaucoup d'eau aide également à conserver une peau bien hydratée pendant les mois d'été.

Conseils utiles pour garder votre peau hydratée:

- Prenez au moins une douche ou un bain par jour en utilisant de l'eau tiède.
- Chaque bain ou douche doit durer environ 5 minutes.
- Utilisez un savon ou nettoyant doux sans parfum.
- Utilisez une serviette douce et séchez-vous en tapotant doucement la peau. Ne frottez pas.
- Appliquez le produit hydratant ou l'écran solaire autant de fois que cela est nécessaire au cours de la journée.

Vous n'êtes pas encore membre du Programme AISE?

Inscrivez-vous dès aujourd'hui en cliquant [ici](#) !