



Un bulletin pour ceux touchés par l'eczéma



## L'été arrive!

L'été est enfin parmi nous! Un soulagement pour la plupart de ceux qui souffrent d'eczéma, puisque le temps se réchauffe et l'humidité revient à un niveau plus raisonnable. Comment devriez-vous vous préparer pour la saison estivale si vous souffrez ou si votre enfant souffre d'eczéma?

*Allez en page 3 pour plus de détails*

## Il y a de l'espoir!

Par Debbie McLean

Je suis aux prises avec l'eczéma depuis 43 ans – avec tout ce que cela peut comporter; des injures subies pendant mon enfance, aux regards indiscrets, aux nuits blanches et aux jours innombrables où ma peau était si douloureuse que je ne savais pas quoi en faire. Mais j'ai enfin trouvé un moyen d'entretenir et de soigner ma peau et de mener une vie relativement normale.

Enfant, j'ai été hospitalisée à quelques reprises pour mon eczéma et le soir, je devais porter du carton autour de mes bras pour m'empêcher de me gratter. Parfois, ma peau était tellement irritée que mes parents étaient obligés de faire tremper mes pieds dans la baignoire pour arriver à enlever mes chaussettes. Pendant l'adolescence, mon état s'est amélioré et j'arrivais à maîtriser mon eczéma en utilisant des hydratants.

À l'âge de 25 ans, j'ai de nouveau eu des poussées d'eczéma. Cette fois-ci, je crois que le stress en était le facteur déclenchant. Je faisais les préparatifs pour mon mariage et il va sans dire que le stress s'y rattachant m'a fait subir une poussée très pénible.

Je ne voulais pas avoir de plaques rouges en évidence sur mon corps pour les photos du mariage et il ne me restait plus que deux semaines avant les noces pour maîtriser les symptômes. En désespoir de cause, j'ai consulté mon dermatologue qui m'a prescrit un traitement par stéroïdes oraux. Ma peau s'est rapidement rétablie.

Pendant, les stéroïdes oraux posent certains problèmes, dont la nécessité d'un sevrage progressif. Après le mariage, pendant la période de sevrage, mon corps s'est mis à enfler. Une de mes jambes est devenue deux fois plus grosse que l'autre. Mais, tout compte fait, le traitement en a valu la peine, puisque ma peau avait une apparence normale pour les photos du mariage.

C'est connu, la vie de tous les jours comporte une certaine quantité de stress et pour éviter de nouvelles poussées, j'ai pensé qu'il serait judicieux d'essayer différents moyens de maîtriser mon eczéma. J'ai commencé à expérimenter divers traitements, ainsi que différents aliments. J'ai constaté que la consommation excessive de lait ou de chocolat constituait définitivement un facteur déclenchant chez moi et par conséquent, j'ai appris à en réduire ma consommation.

Quant aux traitements, j'utilisais périodiquement des stéroïdes en crème depuis des années. Un jour, mon médecin m'a suggéré d'ajouter les traitements par rayons ultraviolets, ainsi que l'enveloppement corporel complet. On a appliqué une crème à base de stéroïdes mélangée à un hydratant sur ma peau, puis on l'a enveloppée de bandes de

*La suite sur la dernière page*

### Sujets couverts dans ce numéro :

- \* Il y a de l'espoir - Une histoire vécue par une personne atteinte d'eczéma
- \* Conseils pratiques pour l'été
- \* La peau : porte d'entrée principale de l'asthme?
- \* Venir à bout du cycle démangeaison-grattage-éruption
- \* Bref sondage auprès des patients atteints d'eczéma
- \* Mythe / Réalité



# Demandez l'avis du MÉDECIN

## La peau : porte d'entrée principale de l'asthme?

Que diriez-vous si, en arrêtant l'eczéma, on pouvait aussi mettre fin à l'asthme? Le rapport entre l'asthme ou les allergies et l'eczéma demeure controversé. Mais on a entrepris des recherches pour déterminer si les allergies peuvent effectivement aggraver ou provoquer des poussées d'eczéma, ou si elles résultent d'une déficience de la barrière cutanée qui laisse entrer des antigènes. La peau serait-elle la porte d'entrée principale de l'asthme ou des allergies?

Récemment, des cliniciens ont remarqué que plus l'eczéma était sévère, plus l'enfant risquait de développer des troubles respiratoires. Depuis les années 80, la corrélation d'une incidence plus élevée d'eczéma avec un nombre croissant de jeunes atteints d'asthme a mené les scientifiques à examiner de plus près le lien qui existe entre ces deux affections.

Un essai clinique mené aux États-Unis déterminera l'efficacité de nouveaux médicaments pour prévenir les facteurs déclenchants du système immunitaire qui provoquent d'abord des symptômes d'eczéma et subséquemment, des symptômes d'asthme ou d'allergies. Comme l'eczéma s'avère souvent la première manifestation de la disposition « atopique », cette étude examinera à quel point une intervention précoce peut être bénéfique pour freiner non seulement l'eczéma, mais conséquemment, l'asthme et peut-être aussi les allergies.

L'eczéma est héréditaire et se transmet dans les familles qui ont des antécédents de rhume des foins, d'allergies ou d'asthme. Deux tiers des patients qui sont atteints d'eczéma seront atteints du rhume des foins et environ la moitié d'entre eux feront de l'asthme.

*Cet article a été révisé par le Dr David Thomson, allergologue à l'Hôpital général de Montréal.*

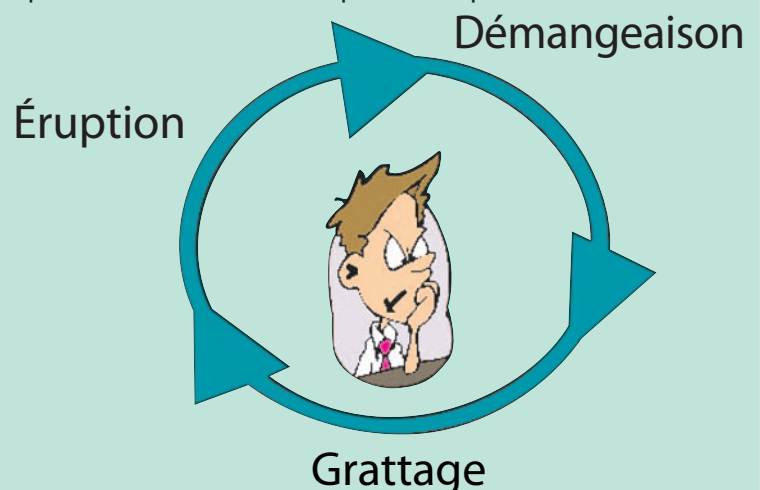
## Venir à bout du cycle démangeaison-grattage-éruption

Vous savez probablement déjà que l'eczéma provoque des démangeaisons et que le grattage est mauvais pour la peau. Mais savez-vous pourquoi? Le fait de vous gratter peut léser votre peau et entraîner une production encore plus importante de substances inflammatoires. Puisque ces substances poussent davantage de globules blancs à répondre à la réaction inflammatoire, les rougeurs et les démangeaisons augmentent et il devient d'autant plus difficile de résister à la tentation de se gratter.

Appelé cycle de démangeaison-grattage-éruption, ce processus peut atteindre une telle intensité qu'il peut provoquer de l'insomnie, de l'irritabilité, du stress, un épaissement de la peau et des douleurs intenses. Se gratter peut déchirer ou érafler la peau, ce qui cause des saignements et des suintements. Cela peut permettre aux bactéries de pénétrer la peau et c'est à ce moment que peuvent survenir des infections secondaires.

**Essayez de mettre fin à ce cercle vicieux en procédant de la façon suivante :**

- ⇒ Appliquez un hydratant lorsque vous avez envie de vous gratter.
- ⇒ Au lieu de vous gratter, frottez ou pincez l'endroit qui démange.
- ⇒ Utilisez des médicaments pour arrêter les démangeaisons (gardez-les au réfrigérateur pour obtenir une sensation de fraîcheur et un soulagement optimal).
- ⇒ Gardez vos ongles courts et propres et, au besoin, couvrez vos mains de mitaines en coton.



**Mythe :** L'eczéma de la plupart des gens disparaît à l'âge adulte.

**Réalité :** Entre 10 % et 25 % des enfants sont atteints d'eczéma. La majorité des cas d'eczéma sont diagnostiqués dès la petite enfance. La maladie disparaît chez 40 % des enfants en vieillissant, mais les autres vivent avec l'eczéma toute leur vie.

## Conseils pratiques pour l'été!

Pendant les mois d'été, le problème le plus courant chez les personnes qui sont atteintes d'eczéma est la transpiration, puisqu'elle provoque des démangeaisons. Lorsque vous achetez les vêtements d'été, recherchez ceux en coton à 100 %, car ils semblent procurer un plus grand confort et permettent à la peau de respirer. La rugosité des tissus synthétiques et de ceux en laine, en chanvre ou en toile de lin brut peuvent irriter la peau et entraîner le déclenchement des symptômes.

Vous hésitez à vous baigner? Le chlore déclenche rarement

une réaction allergique, mais il peut irriter la peau sensible. Assurez-vous de prendre une douche après la baignade afin d'enlever le chlore, les produits chimiques ou le sel, puis appliquez une bonne dose d'hydratant et de l'écran solaire si vous prévoyez rester au soleil.



**Inscrivez-moi afin que je reçoive les nouveautés du programme AISE.**  
**Envoyez-moi l'information**  **par la poste**  **par courriel**

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Province: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

**Vous faites déjà partie du programme AISE? Nous désirons quand même en savoir plus long à votre sujet!**

### 1. Parlez-nous de vous

- J'ai reçu un diagnostic d'eczéma
- J'ai un enfant qui a reçu un diagnostic d'eczéma
- Autre, veuillez préciser : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. À quelles activités suivantes est-ce que l'eczéma vous empêche (ou empêche votre enfant/un membre de votre famille/votre ami(e)) de participer?

- Natation
- Bains de soleil
- Porter du maquillage
- Avoir un animal de compagnie
- Manger certain de vos (ses) aliments préférés
- Porter des culottes courtes, des jupes et de tee-shirts

### 3. Faites-nous part de votre conseil le plus judicieux pour arrêter les démangeaisons causées par l'eczéma.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

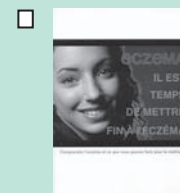
### 4. Aimerez-vous faire part de votre expérience à d'autres personnes qui sont atteintes d'eczéma?

- Oui
- Non

**Il suffit de plier cette page de manière à ce que l'adresse paraisse d'un côté et de la cacheter. N'apposez pas de timbre; il suffit de la mettre à la poste. Nous espérons avoir de vos nouvelles bientôt.**

Nous nous servirons de vos coordonnées pour vous envoyer uniquement l'information que vous demandez. Nous ne divulguons jamais intentionnellement des renseignements sur votre identité en qualité d'utilisateur individuel à une tierce partie sans avoir obtenu votre permission au préalable. Pour enlever votre nom de la liste d'envoi, écrivez à [info@eczemacanada.ca](mailto:info@eczemacanada.ca) ou télécopiez votre demande au (514) 288-5680.

Cochez les documents AISE que vous aimeriez recevoir.



#### Il est temps de mettre fin à l'eczéma

Livret d'information détaillé de 36 pages sur les traitements, les symptômes, l'hygiène de la peau et les mesures de soutien aux patients.

disponible en mandarin



#### Auto-évaluation de l'eczéma

Carte illustrée sur les symptômes, les causes et le traitement de l'eczéma.



#### Mais ça m'pique!

Dépliant contenant des conseils pratiques pour les parents dont les enfants souffrent d'eczéma.



#### Livre LEC-zé-mah de Penny

Un livre illustré pour enfants expliquant la dermatite atopique.

## Il y a de l'espoir!

(suite de la première page)

coton. Comme je suis très sensible aux commentaires des autres et aux regards indiscrets, ce traitement me posait un problème et je ne voulais pas sortir de la maison le corps (même les mains) entièrement enveloppé de bandes de coton. J'ai donc décidé de demeurer à la maison pendant ces traitements.

Tous les traitements que j'ai essayés étaient efficaces à court terme, mais je ne tardais pas à subir de nouvelles poussées d'eczéma. Béni soit le jour où mon dermatologue m'a proposé d'essayer un nouvel onguent sans stéroïdes. Après quelques jours de traitement, j'ai commencé à sentir des sensations de brûlure au niveau de ma peau. Mon mari m'a dit de laisser tomber – le nouveau traitement n'allait pas fonctionner. Mais il me semblait qu'il fallait lui donner la chance de faire ses preuves et je suis si contente d'avoir continué! Après environ une semaine, ma peau a cessé de brûler et elle était moins tendue. Je n'en croyais pas mes yeux! Ma peau n'était pas sèche, écailleuse ou fendillée. En fait, elle avait l'air bien lisse!

Depuis un an, il m'est arrivé d'essayer de cesser d'utiliser mon médicament pour en revenir à un traitement de base par hydratants, mais au bout d'une ou deux semaines, je sens que ma peau recommence à se tendre. Maintenant, ma routine consiste à utiliser une lotion hydratante le matin et à appliquer mon traitement sans stéroïdes le soir, avant de me coucher. Cette routine est efficace dans mon cas. J'espère que vous en trouverez une qui vous permettra de mener une vie normale et sans douleur.

Bien qu'il n'y ait pas de traitement pour guérir l'eczéma, il n'est pas nécessaire d'en souffrir inutilement. Nous ne parviendrons peut-être jamais à maîtriser complètement le stress ou les autres facteurs déclenchants auxquels nous faisons face quotidiennement, mais si nous arrivons à entretenir notre peau, à nous sentir à l'aise et à profiter de la vie, à mon avis, nous avons réussi!

BONNE CHANCE!



1000057043-H2Y3J4-BR01

LE PROGRAMME AISE  
C.P. 964 SUCC. PLACE D'ARMES  
MONTRÉAL (QUÉBEC) H2Y 9Z9

## Maintenant disponible:

Nouveau matériel d'éducation pour les enfants. Pour plus de détails, visitez-nous cet été au [www.eczemaCanada.ca](http://www.eczemaCanada.ca).

