

Sujets couverts dans ce numéro :

- Ménage du printemps
- Le confort du coton
- Demandez l'avis du médecin
- Le parfum peut provoquer des inflammations
- L'origine de l'inflammation
- Mythe / Réalité
- La diminution du stress: une arme contre l'inflammation
- La différence entre l'eczéma et la dermatite atopique

Ménage du printemps



Votre maison est-elle saine ?

À l'intérieur, les allergènes, entre autres irritants, peuvent déclencher les manifestations et les symptômes de la dermatite atopique. Pour aider à prévenir les inflammations à la maison, on peut prendre quelques précautions.

1 – Réduire le nombre d'acariens.

Certaines études donnent à penser qu'une présence réduite d'acariens peut atténuer les symptômes de l'eczéma. Voici ce qui peut être fait pour réduire le nombre d'acariens dans la chambre à coucher :

- Enlever la moquette, les tapis et les stores
- Limiter le nombre de meubles capitonnés.
- Recouvrir les sommiers et les matelas de housses de plastique à fermeture éclair.
- Nettoyer la pièce en profondeur chaque semaine. Il faut entre autres nettoyer le plancher, les meubles, le dessus des portes ainsi que les appuis et cadres de fenêtre avec un linge humide.
- Laver toute la literie et les rideaux au moins une fois semaine dans l'eau à une température minimale de 130 °F.
- Bien aérer la pièce après le nettoyage.
- Garder les animaux à poils ou à plumes en dehors de la pièce.

2 – Garder le niveau d'humidité entre 45 % et 60 %.

Les humidificateurs et les déshumidificateurs peuvent garder l'humidité au niveau souhaité. Utilisez un hygromètre, appareil qui mesure l'humidité, pour contrôler le volume d'humidité dans l'air.

3 – Éviter tout contact avec des animaux à poils ou à plumes.

Si le poil et les plumes entrent en contact avec la peau, ils peuvent causer des inflammations. Les squames d'animaux provoquent aussi fréquemment des réactions. Assurez-vous de garder les animaux à poils ou à plumes en dehors de la pièce.

4 – Éviter tout contact avec les produits de nettoyage domestique puissants, y compris les détergents à vaisselle.

Optez pour des solutions de rechange naturelles aux javellissants et autres nettoyeurs qui contiennent des produits chimiques puissants. Si vous devez utiliser de tels nettoyeurs, portez des gants. Si vous êtes allergique au latex, portez des gants de coton sous des gants de latex.



Si vous vivez avec un enfant atteint d'eczéma, il est aussi très important de réduire au minimum la présence d'allergènes et d'irritants dans sa chambre :

- Garder les jouets qui accumulent de la poussière en dehors de la chambre.
- Éviter les jouets en peluche.
- Opter pour des jouets lavables en bois, en caoutchouc, en métal ou en plastique.
- Ranger les jouets dans une boîte ou un coffre fermé.



Le confort du coton

La laine et certains tissus synthétiques peuvent irriter la peau des personnes atteintes d'eczéma. Beaucoup de gens à la peau sensibles se sentent mieux dans des vêtements de coton ou de mélange coton, surtout s'ils n'ont pas fait l'objet de traitements chimiques superflus. De plus, il faut choisir des vêtements dont les rebords sont doux au contact et dont les étiquettes peuvent être enlevées. Portez des tissus doux et lisses sur votre peau, préférablement des vêtements tout coton. Le coton est aussi perméable à l'air, contrairement à de nombreux tissus synthétiques.

Certains détergents pour lessive et assouplissants peuvent causer l'irritation de la peau. Rincez à fond les vêtements après le lavage.

Évitez la laine. Il s'agit certes du tissu naturel le plus chaud qui soit, mais il irrite aussi la peau et lance le cycle démangeaison-grattage-éruption cutanée.

Demandez l'avis du médecin

Question:

Pourquoi l'hydratation est-elle si importante ?

Answer:

Parce que les hydratants facilitent la rétention de l'eau par la peau et entravent la perte excessive d'eau par voie cutanée. Bien qu'ils ne s'en rendent souvent pas compte, les personnes atteintes de dermite atopique ont la peau sèche en tout temps, puisque la barrière protectrice de la peau (dénommée couche cornée de l'épiderme) ne retient plus l'humidité. Par conséquent, elles peuvent avoir des sensations de démangeaison, de brûlure, de picotement ou de raideur. Des experts croient que la fonction de barrière de la couche cornée de l'épiderme varie avec l'intensité de l'affection et que la peau très sèche peut même être un facteur aggravant de la maladie. Le mauvais fonctionnement de la « barrière » permet aux irritants et aux aéroallergènes de pénétrer plus facilement sous la peau et de causer plus d'inflammation.

Le mauvais fonctionnement est associé à une réduction des lipides (gras) dans la couche cornée de l'épiderme. Les lipides sont nécessaires pour retenir l'eau et en prévenir la perte excessive. Le manque de lipides provoque une perte d'eau non seulement où la peau est irritée, mais aussi où la peau semble normale à l'œil nu.

Le dessèchement de la peau peut être exacerbé par plusieurs facteurs. Les facteurs climatiques comme le froid ou le manque d'humidité sautent aux yeux. Les savons et les nettoyants puissants minent aussi la capacité de la peau de retenir l'humidité.

On traite la peau sèche avec un hydratant afin de rétablir la barrière de l'épiderme et de maintenir l'hydratation de la couche cornée.

Il y a plusieurs types d'hydratants, mais ils fonctionnent tous soit par occlusion, soit par humectation. Les hydratants par occlusion (comme la gelée de pétrole ou « vaseline ») sont composés de substances huileuses qui empêchent l'évaporation de l'humidité de la peau en formant un film qui entrave la perte d'eau transépidermique (évaporation de l'eau de la peau).

Dre Maha Theresa Haroun, FRCPC
Dermatologue
Professeure adjointe
Division de dermatologie
Université de Toronto



Les ingrédients hydratants comprennent aussi l'huile minérale, les silicones comme le diméthicone, les gras d'origine végétale ou animale comme le beurre de cacao et la lanoline. La lanoline peut ne pas convenir à certaines personnes atteintes de la dermite atopique.

Les hydratants par humectation fonctionnent différemment : au lieu d'emprisonner l'eau, ils attirent l'eau des couches adipeuses plus profondes vers la couche cornée. Les hydratants par humectation comprennent la glycérine, le sorbitol, l'urée, le lactate de sodium, l'acide hyaluronique et le propylène glycol. Les hydratants qui ne contiennent que des humectants augmenteront la perte d'eau transépidermique quand ils sont appliqués à une couche cornée de l'épiderme qui est asséchée ou endommagée, parce qu'ils n'empêchent pas la couche cornée de perdre son eau par évaporation. C'est pourquoi la plupart des bons hydratants ont un ingrédient pour l'humectation et un pour l'occlusion afin de bloquer la perte d'eau transépidermique.

Mesures à prendre pour garder la peau hydratée :

1. Utiliser un humidificateur pour garder le taux d'humidité entre 45 % et 60 %.
2. Garder la température ambiante aussi basse que possible sans nuire au confort.
3. Prendre des bains d'eau tiède (pas trop chaude) 10 minutes tous les jours.
4. Utiliser une huile de bain soluble; faire attention parce que le bain sera glissant.
5. Éviter les savons trop forts et les autres agents d'assèchement comme les poudres.
6. Appliquer un hydratant deux fois par jour, idéalement après le bain quand la peau est encore humide (moins de trois minutes après qu'elle a été séchée par tapotement).

Le parfum peut provoquer des inflammation



Saviez-vous que plusieurs parfums peuvent déclencher une attaque d'eczéma allergique ?

Les personnes atteintes d'eczéma doivent porter une attention particulière à leur choix de produits cosmétiques. Nombre de fragrances contenues dans les savons, les shampooings, les crèmes et les parfums peuvent causer des réactions allergiques. L'eczéma allergique, ou dermatite de contact allergique, se manifeste par des rougeurs et des démangeaisons lorsque la peau entre en contact avec une substance que le système immunitaire considère comme étrangère, par exemple certains agents de conservation qu'on trouve dans les crèmes et les lotions. Certains produits de nettoyage pour bébé doivent aussi être évités puisqu'ils sont très parfumés. Les produits hypoallergéniques ou les produits au pH neutre qui ne contiennent ni colorants ni parfum sont préférables.

L'origine de l'inflammation



Quantité de substances sont susceptibles de provoquer des attaques chez les personnes atteintes d'eczéma. Les déclencheurs varient d'une personne à une autre. Il est souvent difficile de définir la cause exacte de l'inflammation. Chez certaines personnes, les tissus rudes ou rugueux (comme la laine) peuvent provoquer une inflammation en entrant en contact avec la peau. Chez d'autres, une sensation de chaleur ou la transpiration peut donner lieu à une attaque. Des rougeurs et des démangeaisons peuvent également découler du contact avec des détergents, des désinfectants, du jus de fruits frais, des viandes, des acariens ainsi que de la salive et des squames d'animaux. Bien entendu, le stress peut aussi provoquer ou aggraver une inflammation.

Mythe : L'eczéma est une maladie infectieuse.

Réalité : Si on gratte la peau jusqu'à ce qu'elle se fendille, une infection peut se former et aggraver l'eczéma. Cependant, l'eczéma en tant que tel n'est pas infectieux et ne peut pas être transmis d'une personne à une autre.

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: _____


Ces renseignements peuvent être fournis à Astellas Pharma Canada, Inc. afin d'aider au développement du programme AISE.


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 AISE-EASE@meca.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.

Aussi disponible en mandarin et en Punjabi

 **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 les enfants expliquant la dermatite atopique.

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.

La diminution du stress, une arme contre l'inflammation

Beaucoup de personnes atteintes d'eczéma trouvent que la réduction du stress facilite la maîtrise de leur affection. En fait, des études révèlent que l'une des meilleures façons d'atténuer les attaques d'eczéma est de garder son calme et d'aborder la vie de façon positive. En revanche, comme nous vivons dans un monde au rythme effréné, il peut être difficile de réduire son stress, même pour un enfant. Voici quelques techniques éprouvées qui peuvent faciliter la gestion du stress au quotidien.



- **Suivre son plan de traitement.** Quand les choses commencent à se bousculer, il est important d'effectuer tous les traitements nécessaires pour éviter une inflammation.
- **Dormir suffisamment.** De longues heures de sommeil réduisent le stress et donnent à la peau le temps de se régénérer.
- **Détendre son esprit.** La respiration, la relaxation progressive, la visualisation, le yoga, la méditation ou l'écoute d'un CD de relaxation peuvent aider.
- **Sortir papier et stylos.** Les recherches montrent qu'une technique efficace de gestion du stress consiste à prendre quelques minutes chaque jour pour coucher ses préoccupations sur une feuille de papier. On peut en outre atténuer le stress en déchirant ensuite la feuille.
- **Garder du temps pour soi.** Dressez une liste d'activités que vous aimez, comme faire des promenades ou dévorer un bon bouquin. Essayez de trouver le temps de faire chaque jour quelque chose que vous aimez.

La différence entre l'eczéma et la dermatite atopique

L'eczéma est le nom générique d'un grand nombre de lésions cutanées. L'une des formes les plus communes d'eczéma est la dermatite atopique (ou « eczéma atopique »). Un moment donné à l'enfance, de 10 % à 20 % de la population mondiale est touchée par cette affection chronique et sporadique qui provoque de fortes démangeaisons. Heureusement, plusieurs enfants atteints d'eczéma s'aperçoivent que la maladie perd en gravité, voire disparaît, lorsqu'ils vieillissent.

En règle générale, la dermatite atopique est cyclique. Bien que sa cause soit inconnue, l'affection semble découler d'une réponse anormale du système immunitaire du corps. Chez les personnes atteintes d'eczéma, la réponse aux substances irritantes est excessive et résulte en une peau rougie et irritée. Toutefois, l'eczéma n'est pas contagieux et, quoiqu'il ne puisse pas être guéri, il peut être bien maîtrisé. Il suffit de suivre les recommandations du médecin et d'éviter les déclencheurs.



1000057043-H2Y3J4-BR01

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