

Sujets couverts dans ce numéro :

- Eczéma et soleil
- Protection de la peau pendant l'été
- Demandez l'avis du médecin
- Conseils pour la peau cet été
- L'avoine – pas seulement au déjeuner!
- Combattez la chaleur!
- Qu'est-ce que la dermatite séborrhéique?
- Que puis-je faire pour aider mon enfant atteint d'eczéma?
- Mythe & Réalité
- Recours au traitement approprié
- Surveillez ce que vous mangez
- Joignez-vous au programme AISE!

Eczéma et soleil

Même si de nombreuses personnes atteintes d'eczéma considèrent que leur condition s'améliore au contact des rayons du soleil, toute surexposition peut gravement nuire à leur peau. Il est donc important de protéger votre peau en tout temps en y appliquant un écran solaire efficace.



Protection de la peau pendant l'été

Selon les nouveaux avis de la Société canadienne du cancer, une exposition quotidienne au soleil de 5 à 10 minutes sans protection nous procure de la vitamine D, élément important d'une peau en santé. Cependant, il est essentiel que, le reste du temps passé à l'extérieur, vous protégiez votre peau à l'aide d'un écran solaire de qualité.



Les écrans solaires offrent une protection contre les rayons B qui bénéficie à la plupart des gens. Certains écrans bloquent également contre les rayons A. Le facteur de protection solaire (FPS) est un indice de la durée d'exposition de la peau aux rayons UV avant l'apparition d'un début de rougeur sur celle-ci. Plus le FPS est élevé, plus longue est la durée de protection. Il importe également de connaître son type de peau avant de choisir le FPS approprié. L'indice FPS s'échelonne de 2 à 50. Il est à noter toutefois qu'une personne à la peau très claire ou dont l'eczéma s'aggrave au soleil doit appliquer un écran solaire à facteur 15 ou plus.

On doit garder à l'esprit que certains écrans risquent d'irriter la peau des personnes atteintes d'eczéma. Par conséquent, choisissez votre écran solaire comme vous le feriez pour un émollient: faites d'abord l'essai du produit en en appliquant une petite quantité sur une partie de votre corps. Ne frottez pas trop la peau pour faire pénétrer l'écran au risque de déclencher un cycle de démangeaisons.

Il existe également un autre facteur à considérer, soit celui de choisir un écran solaire à base chimique, qui peut irriter votre peau, un écran sans base chimique (contenant habituellement de l'anhydride titanique) ou un produit qui combine ces deux bases. Les écrans chimiques sont absorbés par la peau tandis que ceux à base d'anhydride titanique y demeurent en surface en agissant comme déflecteurs des rayons solaires. Comme ces produits ne sont habituellement pas absorbés, certaines personnes ayant de l'eczéma y préfèrent les écrans à base minérale ou à base mixte. Comme il en va de tous les produits pour la peau, ce qui convient à une personne atteinte d'eczéma peut ne pas convenir à l'autre. Il vous faudra donc peut-être faire l'essai de quelques produits avant de trouver celui qui vous convient.

Demandez l'avis du médecin :

Question:

À l'exclusion des crèmes à base de cortisone, quels autres traitements recommandez-vous pour aider notre bébé à guérir?

Réponse:

Puisqu'il s'agit d'un problème où la peau est sensible et sèche, l'aspect le plus important dans la prise en charge de la dermatite atopique/eczéma est d'éviter les irritants et d'hydrater souvent. N'utilisez que des nettoyants, shampoings et détergents à lessive sans parfum et évitez les feuilles assouplissantes et les assouplisseurs liquides. Vous pouvez réduire l'électricité statique en mettant une feuille d'aluminium légèrement chiffonnée dans la sècheuse. La laine, les tissus synthétiques et la flanelle peuvent aussi aggraver le problème. L'utilisation quotidienne d'une riche crème émolliente (et non une lotion) non parfumée que l'on applique sur la peau humide (ne pas sécher) après un bain rapide est tout aussi importante.

Lorsqu'il y a démangeaison ou inflammation, on peut utiliser un stéroïde topique doux ou un inhibiteur topique de la calcineurine non stéroïdien, aussi connu sous le nom d'immunomodulateur topique, pour résoudre le problème. Cette solution ne doit être utilisée que de façon ponctuelle et seulement sur les régions touchées. Les

Ian D.R. Landells, M.D., FRCPC
Dermatologue, adultes et enfants
Professeur adjoint d'enseignement clinique
Memorial University of Newfoundland
St. John's, T.-N.-L.



immunomodulateurs topiques, en onguent ou en crème, ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de deux ans. Ces immunomodulateurs topiques peuvent réduire et parfois éliminer l'utilisation de stéroïdes lorsqu'ils sont utilisés dès les premiers signes d'une inflammation. S'il n'y a pas d'amélioration, consultez votre médecin.

Une infection peut faire persister l'eczéma, en dépit d'un traitement. Si la peau suinte ou présente des croûtes, elle peut être infectée. La peau des personnes souffrant d'eczéma est plus sujette aux infections et il est parfois nécessaire d'avoir recours à un onguent antibiotique, voire à des antibiotiques par voie orale.

Il n'y a pas de remède contre l'eczéma. Cependant, presque tous les cas peuvent être traités en suivant les mesures ci-dessus. Dans la grande majorité des cas, l'eczéma passe avec le temps.

Conseils pour la peau cet été

- Appliquez une plus grande quantité d'hydratants que d'habitude.
- Appliquez votre hydratant environ 30 minutes avant votre écran solaire.
- Prenez un bain à l'eau tiède et aux huiles indiquées pour les personnes atteintes d'eczéma afin de soulager votre peau après la plage et la baignade.
- Avant le coucher, optez pour un émollient plus épais que d'habitude.

L'avoine – pas seulement au déjeuner!

L'efficacité de l'avoine dans les soins de la peau est connue depuis longtemps. Utilisée dans le bain, elle apaise les démangeaisons et l'irritation. Cependant, il ne faut pas oublier que l'avoine ordinaire n'a aucun effet. Vous devez utiliser de la farine d'avoine colloïdale, c'est-à-dire qui a été transformée en une poudre fine qui peut rester en suspension dans l'eau.



Combattez la chaleur!

L'été, la chaleur et la transpiration peuvent causer des démangeaisons et irriter votre peau. Portez des vêtements légers : ils vous garderont au frais et vous protégeront des dommages causés par l'exposition au soleil. Faites un effort pour porter des vêtements en fibres naturelles comme le coton ou le lin et essayez d'éviter les tissus synthétiques. Essayez aussi d'éviter les activités qui vous donnent chaud et qui vous font transpirer. Si vous faites de l'exercice, assurez-vous de prendre une douche dès que vous avez terminé pour éviter que la transpiration irrite votre peau.

Qu'est-ce que la dermatite séborrhéique ?

La dermatite séborrhéique peut toucher n'importe qui, mais elle est plus fréquente chez les bébés âgés de moins de un an. En général, elle prend d'abord la forme de pellicules sur le cuir chevelu, puis les rougeurs, l'irritation et la desquamation (calotte séborrhéique) peuvent se manifester. Le cuir chevelu peut aussi sembler gras et irrité. Ce type d'eczéma peut se propager à la partie centrale du visage et au front, aux ailes du nez jusqu'aux commissures de la bouche, aux sourcils et derrière les oreilles.

La dermatite séborrhéique peut persister plusieurs années chez certains adultes. La meilleure façon de la soigner est d'utiliser un shampoing antipelliculaire médicamenteux et, à l'occasion, des crèmes faciales ou des produits de rinçage antifongiques vendus sur ordonnance. Heureusement, chez les bébés, elle disparaît généralement sans traitement avant un an, quoiqu'elle puisse durer plusieurs mois. En règle générale, la desquamation peut être détachée en massant doucement le cuir chevelu avec une petite quantité d'huile pour bébé pendant 30 minutes avant de brosser le cuir chevelu à l'aide d'une brosse souple. Ensuite, il faut laver le cuir chevelu avec un shampoing doux pour bébé.



Que puis-je faire pour aider mon enfant atteint d'eczéma ?

Les enfants atteints d'eczéma peuvent être difficiles à traiter parce qu'ils ont parfois beaucoup de mal à s'empêcher de se gratter, empirant ainsi la situation. L'application régulière d'un bon hydratant peut aider à soulager les démangeaisons. Souvent, l'eczéma disparaît lorsque l'enfant vieillit. Entre-temps, pour empêcher le déclenchement des inflammations, gardez à l'esprit les conseils suivants :

- Faire en sorte de garder la peau de votre enfant bien hydratée. Après un bain d'eau tiède, appliquer un hydratant dans les trois minutes afin de conserver l'hydratation de la peau.
- Éviter les changements soudains de température.
- Éliminer les acariens (une cause fréquente d'inflammation) de la chambre de votre enfant ainsi que des endroits où il joue.
- Utiliser du savon doux, autant pour la peau que pour les vêtements de votre enfant.
- Habiller votre enfant de vêtements qui respirent, idéalement faits de coton.

N'hésitez pas à demander conseil à un médecin si ces méthodes ne fonctionnent pas. Il pourra vous recommander une crème en vente libre, ou vous donner une ordonnance pour une crème, un onguent, un antihistaminique ou un antibiotique.

Mythe L'eau de mer peut aggraver l'eczéma.

Réalité Les sels, les minéraux et les oligo-éléments de l'eau de mer peuvent être bénéfiques pour les personnes souffrant d'eczéma. Pour beaucoup de personnes, l'eau douce ou l'eau chlorée de piscine peuvent empirer la situation mais dans certains cas, l'eau de mer peut effectivement aider à restaurer l'humidité de la peau asséchée par l'eczéma et la dermatite.

Recours au traitement approprié

Il existe heureusement un large éventail de traitements pour soulager l'eczéma. Pour beaucoup, il n'est pas suffisant d'éviter les éléments déclencheurs et d'appliquer des hydratants pour gérer leur état. Bien qu'incurable, l'eczéma peut être contrôlé à l'aide de médicaments sur ordonnance. Voici une liste des traitements que votre médecin peut vous recommander :

Les antihistaminiques peuvent servir à soulager les démangeaisons dues à l'inflammation eczémateuse. Cependant, elles provoquent souvent la somnolence. On prescrit parfois des antihistaminiques au coucher, afin d'aider au sommeil et de soulager les démangeaisons. Cependant, des études ont démontré que l'histamine ne semble pas jouer un rôle important dans les démangeaisons imputables à l'eczéma. Consultez toujours un médecin avant de donner des antihistaminiques à un enfant.

Les inhibiteurs topiques de la calcineurine peuvent contribuer à soulager les démangeaisons et les rougeurs associées à l'eczéma. Il s'agit de la plus récente catégorie de médicaments contre l'eczéma depuis 40 ans. Les inhibiteurs topiques de la calcineurine non stéroïdiens semblent s'attaquer à la cause profonde de l'eczéma. Appliqués directement sur la peau, ces produits produisent rapidement leurs effets de soulagement, souvent en quelques jours seulement. Consultez votre dermatologue ou votre médecin de famille pour obtenir plus d'information.

Surveillez ce que vous mangez

Saviez-vous que presque un tiers des enfants qui souffrent d'eczéma peuvent aussi avoir une allergie alimentaire? Bien que l'allergie alimentaire ne soit pas une cause d'eczéma, certaines protéines alimentaires peuvent provoquer une réaction allergique qui aggrave l'eczéma. Parmi les allergènes alimentaires courants, mentionnons le blé, les produits laitiers, les oeufs et le poisson. Des tests immunologiques devraient être faits pour voir s'il y a une réaction à ces allergènes.

Un test d'élimination/provocation constitue une autre option. Le principe est simple: vous éliminez de votre alimentation tous les aliments pouvant causer une intolérance

Les corticostéroïdes (stéroïdes) peuvent également se révéler efficaces pour réduire les démangeaisons et les rougeurs associées à l'eczéma aigu. Les crèmes à la cortisone (stéroïdes qu'on applique directement sur la peau) constituent un traitement anti-inflammatoire conçu pour calmer les démangeaisons causées par l'eczéma. Elles doivent toujours être utilisées sous surveillance médicale, et il est essentiel de respecter les dose, quantité et durée de traitement prescrites par votre médecin. Seul un stéroïde très doux, l'hydrocortisone, est offert en vente libre chez votre pharmacien. Vendu sous forme de crème ou d'onguent, il peut servir à traiter l'eczéma léger.

Les antibiotiques servent à traiter les infections secondaires de la peau qui accompagnent souvent l'eczéma. Les infections bactériennes, à staphylocoques ou à streptocoques, sont fréquentes chez les personnes souffrant d'eczéma. Ces produits tuent les bactéries à l'origine des infections.

Certaines études ont été menées sur l'efficacité de **l'huile d'onagre** dans le traitement de l'eczéma. Malheureusement, les résultats ne sont pas concluants. Selon certaines études, l'eczéma de patients semblait se résorber dans l'ensemble tandis que selon d'autres, ce n'était pas le cas. N'oubliez pas d'indiquer à votre médecin les produits de naturopathie ou à base d'herbes médicinales que vous utilisez compte tenu du risque que certains nuisent à votre traitement contre l'eczéma.

pendant deux à trois semaines, dans l'espoir que les symptômes diminuent. Pendant cette phase d'élimination, vous devriez éviter tous les aliments suivants: blé, produits laitiers, œufs, poisson, soya, agrumes, noix, mollusques et crustacés, maïs et sulfites. Il ne vous reste plus beaucoup d'options, mais c'est seulement pendant deux à trois semaines.



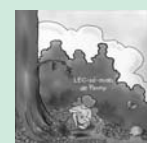
Ensuite, vous les réintroduisez un à la fois de façon réglée afin de déterminer la réaction de votre corps à chacun d'eux. En théorie, cette approche peut paraître un peu simple mais elle constitue un défi, surtout dans le cas d'un enfant.

Joignez-vous au programme AISE!

Pour devenir membre et obtenir de l'information récente sur l'eczéma, visitez www.eczema.canada.ca ou composez le 1-866-432-0362.



Il est temps de mettre fin à l'eczéma



Livre LEC-zé-mah de Penny



Mais ça m'pique!



Auto-évaluation de l'eczéma