

Sujets couverts dans ce numéro :

- L'eczéma en salle de classe
- Demandez l'avis du médecin
- Le soin des mains
- Mythe et réalité
- Rencontrez l'enseignant(e)!
- Joignez-vous au programme AISE!

L'eczéma en salle de classe



Plus d'un million d'enfants affectés par l'eczéma retournent à l'école cet automne, préoccupés davantage par autre chose que de rencontrer de nouveaux enseignants et camarades de classe. À un âge où l'acceptabilité sociale compte énormément, de nombreux enfants atteints d'eczéma craignent de se faire taquiner par leurs ca-

marades de classe. Selon la Dre Maha Haroun, professeure agrégée de médecine à l'Université de Toronto, « Les enfants qui font de l'eczéma sont souvent l'objet de commentaires blessants de leurs semblables en raison de l'apparence de leur peau. Un enfant qui souffre d'eczéma peut se sentir mal à l'aise dans des contextes sociaux et nécessite davantage de soutien émotif et de compréhension de la part des membres de sa famille et des enseignants. »

Voici quelques faits importants à souligner à l'intention des enseignants et des parents afin d'aider les enfants à mieux composer avec cette maladie et ses conséquences.

Les enfants atteints d'eczéma peuvent se sentir mal à l'aise. Les enfants ont une estime de soi très fragile et ceux qui font de l'eczéma peuvent être particulièrement gênés de l'apparence de leur peau. Vous pouvez choisir d'adresser cette question délicatement avec votre enfant en discutant de sujets tels que la diversité, la tolérance et l'intimidation dans la salle de classe. Rappelez à votre enfant que l'eczéma n'est absolument PAS contagieux et qu'il n'est pas causé par une mauvaise hygiène.

Certaines activités peuvent l'aggraver. Il est possible qu'un enfant qui souffre d'eczéma ne puisse pas participer à certaines activités parce que ces dernières aggravent son état. La transpiration abondante lors des activités physiques et certains matériaux utilisés pour le bricolage peuvent exposer l'enfant au risque d'une poussée. L'enfant atteint d'eczéma au niveau des doigts peut éprouver de la difficulté à tenir une paire de ciseaux, voire même un simple crayon ou stylo.

L'enfant pourrait avoir de la difficulté à s'asseoir sans bouger. Lorsqu'un enfant souffre d'eczéma, il pourrait avoir de la difficulté à demeurer assis sans bouger parce qu'il a constamment envie de se gratter. C'est très difficile pour un enfant de résister au grattage, mais s'il se gratte constamment, il irrite sa peau et provoque une poussée. Souvent, l'enfant ne se rend même pas compte qu'il se gratte; il faut alors lui rappeler, sur un ton doux et discret, de cesser.

L'enfant risque de se sentir fatigué et somnolant. Somnolence, fatigue et mauvaise concentration peuvent être le résultat des nuits blanches qu'occasionnent les démangeaisons constantes et l'inconfort physique. Parfois, ces facteurs peuvent même empêcher l'enfant de terminer ses devoirs.



Pour aider les enfants atteints d'eczéma à bien réussir leur année scolaire, visitez notre site Web www.eczema.ca ou faites le 1 (866) 432-0362 pour y recevoir des renseignements complémentaires factuels que vous pourrez transmettre aux enseignants de votre enfant, aux orienteurs et à l'infirmière de l'école.

Demandez l'avis du médecin :

Question :

Quelles sont les préoccupations les plus prédominantes pendant ce temps de l'année ?

Réponse :

La rentrée des classes peut être une expérience très stressante pour les enfants atteints d'eczéma (dermatite atopique). L'environnement scolaire peut être à la fois physiquement et socialement un défi pour ces enfants. Certains d'entre eux se sentent gênés par l'apparence de leur peau. Il y a des camarades de classe qui taquent les enfants qui ont de l'eczéma, tandis que d'autres s'en tiennent loin parce qu'ils pensent que l'eczéma est contagieux. Ces questions peuvent porter l'enfant à se sentir isolé et diminuer son aptitude à forger des rapports sociaux.

Les malaises physiques qu'occasionne cette maladie peuvent également entraver l'apprentissage d'un enfant, car l'eczéma provoque souvent des démangeaisons constantes. Il arrive que le grattage et la fatigue qui résultent des nuits blanches affectent négativement le rendement de ces enfants en salle de classe.

Au fil des saisons, lorsque le temps devient moins humide, l'eczéma s'aggrave chez de nombreux enfants. Il importe de se souvenir que certaines activités saisonnières pourraient être déconseillées aux enfants atteints d'eczéma. Par exemple, en automne, jouer dans les feuilles pourrait irriter la peau et aggraver leur état.



Miriam Weinstein MD FRCPC
Dermatologie pédiatrique
Hospital For Sick Children
Toronto, Ontario



La rentrée scolaire représente une période très chargée et souvent, les routines quotidiennes sont bouleversées. On risque alors d'oublier d'utiliser fidèlement les médicaments d'ordonnance et les soins de la peau recommandés par le dermatologue. Malheureusement, il peut en découler des poussées d'eczéma ou une exacerbation de la maladie.

Comment aider? Suivez les conseils suivants pour maîtriser l'eczéma de votre enfant :

- Lui faire prendre un bain quotidien pour hydrater la peau, suivi immédiatement de l'application d'un émollient (hydratant) au moins une fois par jour.
- Appliquer des crèmes et des onguents médicamenteux selon les recommandations de votre médecin.
- En cas de recommandation d'un médicament contre les démangeaisons, l'utiliser tel que prescrit.
- Consulter votre médecin pour toute plaque d'eczéma qui ne disparaît pas selon les attentes :
 - Certaines maladies sont mal diagnostiquées comme étant de l'eczéma (p. ex., la teigne).
 - L'eczéma qui devient infecté peut nécessiter un traitement.
 - Parfois, votre médecin peut recommander différents traitements lorsque le produit prescrit utilisé n'aide pas.
- Consultez immédiatement votre médecin si l'état de votre enfant s'aggrave ou s'il/elle développe de la fièvre.

Le soin des mains

L'eczéma des mains, également connu sous le nom de dermatite des mains, commence le plus souvent par une sécheresse légère et de la rougeur. La dermatite des mains est souvent difficile à traiter efficacement. Cette affection peut être fort invalidante et risque d'affecter l'aptitude d'effectuer des tâches de tous les jours à la maison ou au travail.

Les femmes ou les hommes au foyer, les parents de jeunes enfants et les professionnels de la santé sont souvent des personnes à risque pour la dermatite des mains. La cause la plus fréquente est le mouillage et le séchage répétés des mains.



Voyez ci-dessous des conseils pratiques pour ceux qui souffrent d'une dermatite des mains :

- Limitez au minimum le lavage des mains.
- Lors du lavage des mains, utilisez de l'eau tiède.
- Pour vous sécher les mains, épongez-les délicatement et ne les frottez pas.
- Appliquez des hydratants après le lavage, préférablement de l'onguent transparent.

- Enlevez vos bagues avant de vous laver les mains.
- Afin d'éviter de vous laver les mains trop souvent, portez des gants en coton pour accomplir des tâches ménagères courantes.
- Vous devriez porter des gants de coton à l'intérieur de grands gants en caoutchouc ou en vinyle afin d'éviter de transpirer abondamment.
- Utilisez une lavette à manche long pour faire la vaisselle.
- En préparant la nourriture, essayez de minimiser le contact avec les fruits, les jus de fruits, les légumes, la viande crue, l'oignon ou l'ail.
- Évitez le contact avec les nettoyants ménagers, les désodorisants et les savons et nettoyants antibactériens.
- Au fil des saisons qui changent, n'oubliez pas que le temps froid peut aussi aggraver cette affection. Couvrez-vous lorsque vous êtes exposés à l'air froid.



- Voyez votre dermatologue pour discuter de vos choix de traitements.

Mythe :

L'aloès est un traitement efficace pour l'eczéma.

Réalité :

L'aloès traite efficacement les malaises courants tels que les coupures et les brûlures mineures, ainsi que les piqûres d'insectes. On l'applique directement sur la peau sous forme d'onguent, de crème ou de compresse et il peut s'avérer efficace pour soulager la peau irritée par l'eczéma. Bien que bon nombre de dermatologues reconnaissent les propriétés calmantes de l'aloès, il ne faut pas oublier que l'aloès ne traite pas cette maladie et qu'il lui arrive de provoquer de la dermatite chez certains patients.

Rencontrez l'enseignant(e)!

Il est essentiel d'ouvrir le dialogue entre parents et enseignants pour assurer une bonne gestion thérapeutique de l'eczéma et le bien-être de l'enfant à l'école. Les parents pourraient trouver utile de discuter de l'état de leur enfant et de ses traitements avec l'enseignant(e) de leur enfant au début de l'année scolaire. On encourage les parents à travailler de près avec les enseignants afin d'aider à atténuer une partie de l'anxiété, la peur et l'inconfort dont cette maladie est responsable. C'est par le biais de la sensibilisation, du soutien et de l'éducation en salle de classe qu'il est possible de créer un milieu d'apprentissage et un milieu social positifs pour un enfant qui souffre d'eczéma.



Voici une liste de contrôle de ce que les parents peuvent faire pour aider à atténuer l'anxiété et l'inconfort souvent associés avec l'eczéma en salle de classe et de forger des rapports plus solides entre les enseignants et les enfants (ainsi que leurs parents) qui doivent faire face à des maladies chroniques de la peau.

- Pour éviter que votre enfant ne transpire, ce qui peut aggraver son eczéma, demandez à l'enseignant(e) d'asseoir votre enfant loin des sources de chaleur comme les fenêtres ensoleillées, les bouches de ventilation ou les radiateurs.
- Si les enfants doivent porter l'uniforme scolaire, demandez s'il peut porter des vêtements de remplacement en coton.

- S'il est nécessaire d'adapter certaines activités sportives en fonction des besoins de votre enfant, parlez-en à l'enseignant(e) d'éducation physique.



- Préparez votre enfant à la possibilité qu'il fasse l'objet de taquineries et, si possible, sensibilisez ses camarades de classe au sujet de l'eczéma. Expliquez-leur clairement que l'eczéma n'est PAS contagieux.
- Demandez à l'enseignant(e) d'animer une discussion en classe afin de présenter aux élèves des thèmes comme la diversité, la tolérance et l'intimidation.



- Certaines activités scolaires exigeant la manipulation de colle, de peinture, de pâte à modeler, d'aliments, de bois ou de métal peuvent provoquer des poussées d'eczéma. Discutez de solutions de rechange avec l'enseignant(e) de votre enfant.

- Informez les responsables à l'école de toute allergie alimentaire et assurez-vous que votre enfant sait quels sont les aliments qu'il ou qu'elle doit éviter de manger.
- Il est difficile pour les enfants de ne pas gratter les zones atteintes d'eczéma. Informez les enseignants du fait qu'il peut s'agir d'une réaction inconsciente et qu'il est acceptable de rappeler à l'enfant de ne pas se gratter.
- Votre enfant pourrait être obligé(e) d'appliquer un médicament topique pendant la journée. Il ou elle pourrait avoir besoin de l'aide de l'enseignant(e) ou de l'infirmière de l'école.

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