

## Sujets couverts dans ce numéro :

- Votre peau change en fonction du climat
- Comme un cheveu sur la soupe
- Conseils à appliquer par temps froid
- Demandez l'avis du médecin
- Cessez de vous gratter!
- Face-à-face avec la dermatite atopique
- Mythe et réalité
- Le site Web de AISE a une toute nouvelle allure!
- Vous et votre dermatologue

## Votre peau change en fonction du climat

L'hiver, avec son climat froid et sec, est la saison la plus pénible de l'année pour les personnes atteintes d'eczéma. La plupart du temps, les personnes ayant une peau particulièrement sèche ou un eczéma moyen à grave sont très sensibles à la chute du mercure : l'air froid contenant peu d'humidité, celui-ci devient alors très sec. En outre, le chauffage domestique peut entraîner une déshydratation de la peau et de douloureuses poussées d'eczéma.

Comme la peau sèche est plus exposée aux démangeaisons et aux éruptions, l'utilisation d'un humidificateur pendant l'hiver peut contribuer à atténuer la sécheresse cutanée qui se manifeste à cette période de l'année.

## Comme un cheveu sur la soupe

Les savons, les produits capillaires, les parfums, les lotions parfumées et la crème à raser que l'on trouve sur le marché peuvent irriter la peau. Une personne doit parfois procéder par tâtonnements pour repérer les produits qui, pour elle, sont peu irritants. Règle générale, il est préférable de se laver avec un savon doux et sans parfum, et d'en utiliser le moins possible. Les nettoyants sans savon peuvent constituer une bonne solution : certaines personnes les trouvent moins irritants que le savon ordinaire.



Si votre cuir chevelu est sec, rouge et irrité, évitez l'emploi de produits capillaires corrosifs ; discutez plutôt avec votre médecin ou votre dermatologue des traitements disponibles.



## Conseils à appliquer par temps froid

- Évitez de porter des vêtements faits de laine ou d'un autre tissu irritant pour la peau.
- Habillez-vous chaudement pour aller dehors (idéalement, enflez plusieurs couches de vêtements) : portez un foulard et des gants pour protéger votre visage et vos mains, des régions particulièrement sensibles.
- Ne restez pas trop près des radiateurs ou d'autres sources de chaleur.
- Faites fonctionner un humidificateur à la maison et au travail pour augmenter le taux d'humidité atmosphérique.
- Buvez beaucoup d'eau pour éviter de vous déshydrater.
- Et, par-dessus tout, hydratez votre peau!

# Demandez l'avis du médecin :

## Question:

Combien de temps faut-il attendre pour que l'effet d'un traitement se manifeste avant d'envisager d'autres options thérapeutiques?

## Réponse:

- **Discutez avec votre médecin** – Ne modifiez jamais votre plan de traitement sans en parler d'abord à votre professionnel de la santé. En vous donnant des conseils utiles ou en ajustant votre traitement actuel, s'il y a lieu, votre médecin peut vous aider à obtenir les résultats escomptés.
- **Médicaments en vente libre par rapport aux médicaments sur ordonnance** – Les médicaments en vente libre peuvent ne pas être assez efficaces pour traiter des symptômes d'eczéma modéré à grave. Discutez avec votre médecin de la possibilité de faire l'essai d'un médicament sur ordonnance sûr et efficace parmi les nombreux disponibles.



- **Soyez persévérant** – Au moins six semaines doivent s'écouler avant que vous puissiez déterminer si un traitement vous convient ou non. Il est possible que les résultats ne soient pas perceptibles immédiatement sur votre peau; il ne faut pas conclure pour autant à l'inefficacité du traitement. Prévoyez une visite de suivi chez votre médecin pour discuter avec lui de l'amélioration de l'état de votre peau. À cette occasion, le médecin apportera, s'il y a lieu, des modifications à votre posologie ou à d'autres aspects de votre plan de traitement pour l'optimiser.

Le D<sup>r</sup> Ronald Vender, FRCPC,  
dermatologue à Hamilton  
et directeur du centre Dermaterials Research,  
conseille aux personnes atteintes d'eczéma de  
respecter les étapes suivantes avant d'envisager  
un nouveau traitement :



- **Infection** – Surveillez l'apparition de croûtes : celles-ci peuvent témoigner d'une infection. Si vous présentez une infection, votre médecin devra vous prescrire un antibiotique topique ou oral pour l'enrayer. Lorsque l'infection sera maîtrisée, vous serez plus à même d'évaluer l'efficacité de votre traitement actuel ou de déterminer si un changement de médicament s'impose.
- **Prenez votre médicament conformément aux directives de votre médecin** – Si vous ne respectez pas les prescriptions du médecin, vous n'aurez pas une idée juste de l'efficacité de votre traitement contre l'eczéma. Appliquez la quantité qui vous a été recommandée par votre médecin, à la fréquence prescrite et pour la durée indiquée. Par la suite, vous serez en mesure d'évaluer les résultats du traitement. Vous pourriez être agréablement surpris de la différence. Cela dit, il est parfois difficile de suivre un traitement à la lettre. N'hésitez donc pas à demander à votre dermatologue s'il connaît des programmes visant à aider les patients à suivre les progrès de leur traitement.
- **Information et soutien** – Mettez toutes les chances de votre côté : hydratez votre peau quotidiennement et mettez en pratique les conseils prodigués sur le site Web du programme AISE ([www.eczema.canada.ca](http://www.eczema.canada.ca)) et du Monde de Penny ([www.pennysworld.ca](http://www.pennysworld.ca)). Le site du Monde de Penny a été conçu à l'intention des jeunes atteints d'eczéma.

L'eczéma est une affection chronique et récurrente. Il n'est pas rare que les personnes qui en sont atteintes tentent en vain de la maîtriser, ce qui engendre de vives frustrations. Le D<sup>r</sup> Vender souligne toutefois que des traitements novateurs sûrs et efficaces sont à la portée des personnes atteintes de dermatite atopique, ou eczéma. Il conseille à ces personnes de discuter avec leur médecin des options thérapeutiques disponibles.

## Cessez de vous gratter !

Les démangeaisons provoquées par l'eczéma incitent la personne atteinte à se gratter, ce qui entraîne des lésions cutanées. Ce phénomène, qui se nomme « cycle de grattage et de lichénification », peut s'aggraver au point d'entraîner de l'insomnie, de l'irritabilité, du stress, un épaississement de la peau et une douleur intense. Les lésions provoquées par le grattage stimulent la production de substances inflammatoires qui, par réaction, produisent un surplus de globules blancs. Plus la rougeur et les démangeaisons sont intenses, plus il est difficile de résister à la tentation de se gratter.

Voici quelques conseils qui visent à mettre fin à l'envie constante de se gratter.

- Tapez ou pincez *légèrement* la région touchée; ce geste peut vous soulager sans léser votre peau.
- Hydratez abondamment la région touchée au moyen d'une crème ou d'un onguent pour peau sensible. L'hydratation de la peau (particulièrement après le bain) permet d'atténuer les lésions provoquées par le grattage.
- Prenez des bains d'eau fraîche ou tiède (évitiez l'eau chaude). Si vous utilisez un savon, optez pour un produit doux, sans parfum ni désodorisant, et rincez-vous bien.
- Évitez d'utiliser un gant de toilette rugueux ou un gant en luffa; tapotez délicatement la peau pour absorber l'eau.
- Appliquez une compresse froide sur la région irritée.
- Évitez de vous exposer à une chaleur ou à une humidité intenses.
- Choisissez des couvertures et des vêtements souples, légers et non irritants, de préférence en coton.
- Évitez les tissus qui stimulent le grattage, comme la laine, et le tissu d'ameublement rugueux.
- Recherchez un savon à lessive qui n'irrite pas votre peau. Rincez vos vêtements deux fois pour en extraire tout le détergent, et lavez toujours un vêtement avant de le porter pour la première fois.
- Discutez avec votre médecin des traitements qui permettraient d'apaiser votre peau et de diminuer la production des substances inflammatoires à l'origine de la rougeur et des démangeaisons propres à l'eczéma.



## Face-à-face avec la dermatite atopique

Lorsqu'il se manifeste sur le visage, l'eczéma peut se révéler particulièrement pénible parce que plus visible. En plus de devoir composer avec des démangeaisons gênantes, les personnes qui en sont atteintes sont préoccupées par leur apparence et *par ce que les autres pensent* de leur visage.

La dermatite atopique, ou eczéma, peut se manifester sur la peau jouxtant les yeux, les paupières, les sourcils et les cils. Le fait de gratter et de frotter le contour des yeux, région particulièrement sensible, peut modifier l'aspect de la peau.

Il est important d'appliquer régulièrement un hydratant (émollient) pour peau sensible. Celui-ci peut prendre la forme d'un onguent ou d'une crème.

Si vous ou votre enfant êtes atteints d'eczéma au visage, assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui n'assèche pas le visage ou un succédané de savon. Privilégiez les hydratants pour le visage non comédogènes et sans huile. En outre, assurez-vous d'appliquer seulement du maquillage hypoallergénique et des écrans solaires dont le FPS est d'au moins 15.

Il existe des traitements pour atténuer la rougeur et l'irritation inhérentes à l'eczéma du visage. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec votre dermatologue.

### Mythe :

La consommation de thé peut aider à atténuer la sécheresse de la peau.

### Réalité :

Si vous avez tendance à avoir la peau sèche, évitez de consommer du café, du thé et des boissons gazeuses : les boissons contenant de la caféine favorisent la déshydratation de la peau. Mise plutôt sur les jus sans sucre ajouté. Par ailleurs, n'hésitez pas à jeter votre dévolu sur le poisson et les noix. Ils contribuent en effet à hydrater la peau, à l'instar de l'eau et du café, du thé et des boissons gazeuses sans caféine.

## Le site Web de AISE a une toute nouvelle allure!



Le site Web de AISE a été complètement repensé pour mieux répondre à vos besoins. Il est maintenant plus AISE qu'auparavant de naviguer sur le site et de repérer l'information que vous cherchez. Nous espérons que vous consulterez le site régulièrement pour obtenir de l'information à jour sur l'eczéma.

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez? Informez-nous des questions qui vous intéressent. Vous obtiendrez peut-être de l'information à ce sujet à votre prochaine visite sur le site!

Certains renseignements diffusés sur le site Web du programme AISE, à [www.eczemaCanada.ca](http://www.eczemaCanada.ca), ne sont accessibles qu'aux membres du programme.

Ne laissez pas passer votre chance : rendez-vous dès maintenant sur la page d'accueil du site pour consulter les ressources didactiques mises à votre disposition dans le cadre du programme AISE. En vertu de la politique de confidentialité du programme AISE, dont l'énoncé figure sur le site, la protection des renseignements personnels des visiteurs du site est assurée.

**Fait à mentionner :** Le programme AISE a remporté le Prix d'éducation publique de l'Association canadienne de dermatologie trois années consécutives.

## Vous et votre dermatologue

Pour trouver le traitement idéal pour vous ou votre enfant et déterminer le degré d'efficacité du traitement en question, il est essentiel que vous entreteniez une bonne communication avec votre dermatologue. Votre professionnel de la santé se base sur l'information que vous lui transmettez et sur les questions que vous lui posez pour déterminer quel traitement vous convient le mieux.

Pour vous aider, vous pouvez dresser la liste de vos questions et préoccupations avant votre rendez-vous pour bien vous préparer à la rencontre avec votre médecin. Assurez-vous de lui faire un résumé exact et complet de vos antécédents médicaux ou de ceux de votre enfant, et pensez à lui faire part de tout changement dans votre médication ou dans la gravité de votre eczéma.

À votre prochaine consultation, pensez à discuter avec votre médecin des éléments suivants :



- L'incidence de l'eczéma sur votre vie
- Les activités que vous évitez à cause de l'eczéma
- La fréquence de vos poussées d'eczéma
- La manière dont vous traitez vos poussées d'eczéma

Après avoir passé en revue vos antécédents médicaux ou ceux de votre enfant avec votre médecin, discutez avec lui des divers traitements à votre portée. N'hésitez pas à lui demander de vous indiquer les avantages et les inconvénients de chaque traitement. Si certains points vous semblent obscurs, réclamez des éclaircissements.

## Joignez-vous au programme AISE!

Pour devenir membre et obtenir de l'information récente sur l'eczéma, visitez [www.eczemaCanada.ca](http://www.eczemaCanada.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