

HIVER 2008 - Dans ce numéro :

- Demandez l'avis du médecin
- Le Programme AISE remporte une quatrième fois le Prix d'éducation publique de l'Association canadienne de dermatologie
- Vivre avec l'eczéma... un jour à la fois
- Les stéroïdes topiques sont-ils indiqués dans votre cas ?

Combattre le « blues de l'hiver » pourrait vous aider à maîtriser votre eczéma

À mesure que les jours raccourcissent et que la période d'ensoleillement diminue, il n'est pas rare de voir des gens souffrir du « blues de l'hiver ». Pour les milliers de personnes chez qui des facteurs affectifs peuvent causer des poussées d'eczéma, un sentiment de découragement ou de stress peut aggraver leurs symptômes. En fait, des études montrent que la réduction du stress et une attitude positive comptent parmi les meilleures stratégies pour la prise en charge de l'eczéma. Cet hiver, la maîtrise de vos facteurs déclenchants émotionnels peut vous aider à minimiser ou à prévenir les poussées d'eczéma et à favoriser votre bien-être global.

Premièrement, essayez de déterminer la source de votre stress. Comme il s'agit souvent d'un ensemble de facteurs, il peut être utile de savoir ce qui peut le causer (par exemple, des problèmes au travail ou à la maison, etc.) afin de déterminer les meilleures mesures à prendre.

Si le stress est causé par un événement ou un problème temporaire (comme une présentation importante au travail), il se dissipera probablement de lui-même une fois l'événement terminé. S'il

s'agit d'un problème permanent, parlez-en à votre médecin et essayez d'utiliser les techniques de gestion du stress suivantes :

- Dormez suffisamment – cela vous aidera à diminuer votre stress et à améliorer l'apparence de votre peau.
- Adoptez un régime alimentaire bien équilibré.
- Faites de l'exercice régulièrement. Bien que l'exercice contribue à réduire le stress, une transpiration excessive pourrait aggraver les symptômes de l'eczéma. Il est donc préférable d'éviter les activités qui peuvent entraîner une transpiration excessive.
- Éloignez-vous des situations de stress (par exemple, allez marcher cinq minutes pour vous vider le cerveau puis retournez à la tâche en question).
- Pratiquez des techniques de relaxation (comme de la méditation, de la respiration profonde, de l'imagerie mentale dirigée, du tai-chi ou du yoga).
- Parlez à quelqu'un (un ami, un membre de la famille, un conseiller ou un autre professionnel de la santé) ou écrivez un journal intime; exprimer vos sentiments peut vous aider à réduire votre stress.
- Évitez de consommer trop de caféine, de tabac et d'alcool.
- Amusez-vous – pratiquez un passe-temps, passez du temps avec des proches ou participez à une activité qui vous plaît.

Par-dessus tout, même si la vie est parfois mouvementée et stressante, il est extrêmement important de continuer vos soins de la peau et votre traitement quotidiens! Demandez à votre dermatologue s'il existe des programmes précis pouvant vous aider à suivre votre traitement correctement.

Si des facteurs émotionnels comptent parmi les facteurs déclenchants qui causent vos poussées d'eczéma, les symptômes peuvent se manifester lorsque vous êtes stressé, anxieux, en colère ou inquiet. Apprendre à reconnaître et à maîtriser vos émotions grâce à des techniques de gestion du stress ou changer vos habitudes quotidiennes pourrait vous aider à diminuer votre stress et, en fin de compte, à réduire la fréquence ou la gravité des poussées d'eczéma.



Demandez l'avis du médecin :

Question :

Je souffre d'eczéma et je suis enceinte. Existe-t-il d'autres options que les médicaments prescrits par mon médecin régulier ?

Réponse :

Tout médicament, entre autres ceux qui ont été prescrits pour traiter votre eczéma, ne devrait être utilisé pendant la grossesse qu'après une discussion approfondie avec votre médecin. Vous devriez tous deux comparer les effets bénéfiques liés à l'utilisation de votre médicament par rapport aux risques potentiels qu'il présente pour vous et votre bébé. Si votre eczéma est de modéré à grave, ou si une grave poussée d'eczéma se manifeste au cours de votre grossesse, il est possible que vous ayez à utiliser un médicament pendant une courte période, le temps de maîtriser vos symptômes. Toutefois, si vos symptômes sont légers, il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire afin de mieux les contrôler pendant cette période.

Surveillez votre alimentation, faites de l'exercice et reposez-vous : Consommez une variété d'aliments, particulièrement des fruits et légumes frais, des huiles saines et des protéines maigres, pour maintenir votre peau en bon état et jouir d'une bonne santé globale. De l'exercice léger, par exemple une marche dans un parc ou une séance de yoga, peut également vous aider à diminuer votre stress et à améliorer la qualité de votre sommeil.

Évitez les irritants et les facteurs déclenchants : Les savons et les détergents peuvent vraiment mettre à l'épreuve la peau sensible. Il est donc préférable d'utiliser des produits sans parfum ou ingrédients irritants. Votre médecin peut vous recommander des produits plus doux pour la peau. Si vous avez des allergies, restez à l'intérieur le plus possible lorsque la densité pollinique est élevée; de plus, essayez d'éliminer le maximum de poussière de votre maison, pour limiter la présence d'acariens. Portez des vêtements amples et confortables faits de fibres naturelles perméables à l'air, telles que le coton.

Nettoyez, hydratez et protégez : Nettoyez doucement votre peau deux fois par jour, en utilisant un nettoyant doux et non irritant. En sortant du bain ou de la douche, pendant que votre peau est encore humide, appliquez-y généreusement un hydratant de bonne qualité, sans parfum, pour aider à conserver l'hydratation. N'oubliez pas d'appliquer de nouveau de l'hydratant au cours de la journée. Il est essentiel de protéger votre peau à l'aide d'un écran solaire non irritant (FPS minimum : 30) lorsque vous êtes à l'extérieur; cela est encore plus important pendant la grossesse. En effet, vous remarquerez peut-être que vous tolérez moins bien le soleil.

D^r Ronald Vender, M.D., FRCPC
Dermatologue et directeur
du centre *Dermatials Research*
Hamilton (Ontario)



Contrôlez la démangeaison : Comme vous le savez probablement, le fait de gratter votre peau lorsque vous souffrez d'eczéma ne fera qu'amorcer un cycle de démangeaison et de grattage qui est difficile de briser. Lorsque vous éprouvez des démangeaisons, appliquez une compresse froide et humide sur votre peau et laissez-le en place jusqu'à ce que la démangeaison commence à s'atténuer. Consultez le site www.eczemaCanada.ca pour obtenir d'autres conseils sur les moyens de contrôler la démangeaison.

En apaisant et en protégeant régulièrement votre peau, vous pourrez mieux maîtriser vos symptômes d'eczéma en toute sécurité, jusqu'à l'arrivée de votre petit trésor !

Vous avez une question pour le D^r Vender ?

Pour l'envoyer, vous n'avez qu'à cliquer sur « Demandez l'avis du médecin », sur la page d'accueil du site www.eczemaCanada.ca. Vous n'aurez qu'à consulter les prochains numéros d'*Eczéma Mag* pour y trouver la réponse !

Le Programme AISE remporte une quatrième fois le Prix d'éducation publique de l'Association canadienne de dermatologie

L'Association canadienne de dermatologie (ACD) a décerné récemment son Prix d'éducation publique au Programme AISE. C'est la quatrième fois qu'il est attribué au Programme AISE. Ce prix, décerné chaque année par l'Association, souligne l'excellence des efforts visant à promouvoir une meilleure compréhension des questions touchant la dermatologie et à favoriser l'adoption de comportements sains dans les soins médicaux, chirurgicaux et esthétiques de la peau, des cheveux et des ongles.¹

Depuis son lancement en 2002, le Programme AISE est reconnu par les spécialistes de la dermatologie comme étant la meilleure source où les Canadiens peuvent trouver du soutien et de l'information fiable et approuvée par des professionnels au sujet de l'eczéma. Plus de deux millions de Canadiens sont atteints d'eczéma. Cette maladie affecte non seulement la vie de ces personnes, mais aussi celle de leurs amis et des membres de leur famille. Il peut être difficile de vivre avec cette affection chronique, surtout pour les jeunes enfants et leurs parents. Le Programme AISE offre aux enfants un soutien unique grâce à son volet appelé Le Monde de Penny. Le site du Monde de Penny www.lemondedepenny.ca, qui s'adresse aux enfants et à leurs parents, constitue un outil amusant, dynamique et hautement interactif qui permet d'apprendre à composer avec l'eczéma.

L'équipe du Programme AISE continue à collaborer étroitement avec les spécialistes de la dermatologie, afin de diffuser de l'information de qualité au sujet de l'eczéma et de répondre aux besoins des personnes qui en sont atteintes. Des milliers de patients ont déjà effectué le *Test d'auto-évaluation sur l'eczéma*, qui est un outil de référence rapide, et consulté le manuel intitulé *Il est temps de mettre fin à l'eczéma* qui renseigne sur l'eczéma et aide les patients à vivre avec cette affection. En plus de ces outils, un site Web interactif (www.eczemaCanada.ca) a été conçu à l'intention des patients, qui peuvent y obtenir le manuel dans plusieurs langues : français, anglais, mandarin, punjabi et vietnamien. Puisqu'il est difficile de suivre un traitement régulier pour soulager une affection chronique comme l'eczéma, les dermatologues ont collaboré avec l'équipe du Programme AISE afin de mettre au point de nouveaux outils qui, en plus de faire ressortir l'importance de l'observance au traitement, encouragent les patients dans leur démarche et leur procurent du soutien.

Conformément à son engagement d'offrir des outils aux adultes et aux enfants atteints d'eczéma, l'équipe du Programme AISE met à leur disposition d'importantes ressources accessibles en visitant le site Web www.eczemaCanada.ca.

Vivre avec l'eczéma... un jour à la fois

De nombreuses personnes souffrant d'eczéma commencent leur programme de traitement en espérant voir leurs symptômes disparaître rapidement. En fait, un sondage réalisé en 2005 et 2006 auprès de plus de 1 000 personnes atteintes d'eczéma révèle que 45 pour cent des patients s'attendent à voir des résultats de leur traitement en moins d'une semaine! De plus, seulement 17 pour cent des patients continuent à utiliser leur médicament pendant un mois ou plus s'ils n'ont pas obtenu les résultats escomptés.

Le sondage indique aussi que seulement 22 pour cent des patients déclarent utiliser leur médicament régulièrement, tel que prescrit par leur médecin. Dans le cas d'une affection chronique comme l'eczéma, il est possible de contrôler les symptômes non seulement en utilisant le médicament indiqué, mais aussi en sachant quels sont les hauts et les bas de la maladie, en évitant les facteurs déclenchants connus et en adoptant un mode de vie sain, ce qui comprend des soins de la peau appropriés. Il n'est donc pas surprenant de constater que les personnes souffrant d'eczéma ressentent de la frustration et se disent déçues lorsque leurs attentes n'ont pas été comblées et qu'elles ne maîtrisent toujours pas leurs symptômes. Alors pourquoi les personnes atteintes d'eczéma ne suivent-elles pas tout simplement le programme de traitement conçu par leur médecin?



Nous sommes tous humains, et parfois le tourbillon du quotidien nous empêche de faire tout ce que nous devrions faire. Les longs déplacements quotidiens, les exigences du travail, les horaires des enfants, la comptabilité familiale et les heures consacrées

à des parents vieillissants peuvent faire en sorte que nous ne disposons que de très peu de temps pour voir à nos propres besoins. Après une journée épuisante, il est tentant de se coucher sans avoir utilisé son médicament pour l'eczéma, même si l'on sait fort bien qu'il ne pourra pas nous aider si l'on ne s'en sert pas!

Votre médecin connaît ces obstacles au traitement, et il a accès à une vaste gamme d'outils qui peuvent vous aider à relever les défis quotidiens que vivent les personnes souffrant d'eczéma. Demandez à votre dermatologue de vous fournir de plus amples renseignements sur les programmes qui peuvent vous aider à relever ces défis!

¹ Site Web de l'Association canadienne de dermatologie : www.dermatology.ca/french/index.html

Les stéroïdes topiques sont-ils indiqués dans votre cas?

La nature chronique de l'eczéma a pour conséquence que les personnes qui en souffrent essaieront probablement une variété de traitements au cours d'une période s'échelonnant sur plusieurs années, ou même tout au long de leur vie. Bien qu'un certain temps puisse être nécessaire avant de trouver le traitement qui vous convient, soyez patient; votre médecin vous aidera à trouver celui qui donnera les meilleurs résultats possibles.

D'habitude, les médecins prescrivent deux types de médicaments pour traiter l'eczéma : les stéroïdes topiques (crèmes à la cortisone) et les inhibiteurs topiques de la calcineurine (ITC). De nombreux patients hésitent à utiliser des stéroïdes topiques en raison de leurs effets secondaires potentiels. Bien que les stéroïdes topiques puissent aider à traiter votre cas d'eczéma en particulier, les ITC sont des médicaments sans stéroïdes qui peuvent s'avérer aussi efficaces, sinon plus, dans votre traitement.

Depuis de nombreuses années, les médecins se fient aux stéroïdes topiques pour traiter les poussées d'eczéma. Parmi les effets bénéfiques de ces médicaments, on note un soulagement plus rapide de la démangeaison ainsi qu'une diminution de l'inflammation et de la rougeur. D'habitude, ils sont prescrits pour de courtes périodes, car il a été démontré que leur efficacité s'amointrit dans le cadre d'une utilisation prolongée. Parmi les effets secondaires connus, on note un amincissement de la peau, une pousse accrue de poils fins et une décoloration de la peau. Ces effets secondaires dépendent de l'activité du traitement ainsi que de l'état de la peau et des endroits où il est appliqué. Les stéroïdes topiques peuvent également être absorbés par le sang à travers la peau, et dans de rares cas, la croissance des enfants pourrait être affectée en raison d'une suppression de la glande surrénale.

Les ITC, la plus récente classe de traitement de l'eczéma offerte au Canada, représentent la première forme de traitement sans stéroïdes depuis plus de quarante ans. Des études cliniques démontrent que les ITC peuvent mieux cibler la réponse inflammatoire à l'eczéma et font plus qu'en traiter simplement les symptômes. Les ITC peuvent être utilisés sur toutes les parties du corps, même sur le visage et le cou. En outre, les ITC n'ont pas les effets secondaires associés aux stéroïdes.

De nombreux cas sont pris en charge à l'aide de traitements combinés qui peuvent offrir aux patients, de manière parallèle, un soulagement des symptômes ainsi que des moyens de prévention à long terme et de contrôle des poussées d'eczéma.

Les traitements combinés alliés à de bonnes habitudes quotidiennes de soins de la peau, ce qui comprend l'utilisation d'hydratants et de compresses froides, peuvent donner des résultats optimaux.

Quel que soit le traitement choisi pour votre cas, votre médecin surveillera attentivement l'évolution de votre traitement, afin de déterminer s'il fonctionne bien ou s'il est nécessaire d'en suivre un autre. Même après que votre peau se soit remise d'une poussée d'eczéma, il est essentiel que vous continuiez à en prendre soin. Cela peut vous aider à réduire la possibilité de futures poussées d'eczéma et à mieux le maîtriser.

Il est important de vous rappeler que chaque cas d'eczéma est différent et qu'aucun médicament ne fonctionne à tout coup, pour tout le monde. Même si un traitement en particulier n'a pas donné de bons résultats pour une personne que vous connaissez, il s'agit peut-être du meilleur choix pour vous.

Il est essentiel que vous et votre médecin discutiez ouvertement des différentes options de traitement disponibles, et que vous choisissiez le programme de traitement offrant le plus haut niveau de soulagement des symptômes et le moins d'effets secondaires possible. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site www.eczemaCanada.ca.

Guide du Programme AISE: maintenant offert en trois autres langues!

Il est temps de mettre fin à l'eczéma, le guide du Programme AISE qui était déjà offert en français et en anglais, est désormais accessible aux locuteurs du mandarin, du punjabi et du vietnamien! Ce guide a aidé des milliers de patients à mieux connaître l'eczéma et à le prendre en charge au quotidien. Consultez le site www.eczemaCanada.ca pour obtenir de plus amples renseignements.

Voici un aperçu du contenu du guide *Il est temps de mettre fin à l'eczéma*:

- Trucs sur la prise en charge de l'eczéma chez l'enfant
- Conseils sur la façon de parler de l'eczéma à votre entourage
- Tableau représentant l'évolution du traitement
- Renseignements sur les divers traitements offerts
- et plus encore!

Joignez-vous au Programme AISE!

Pour devenir membre et obtenir de l'information récente sur l'eczéma, consultez www.eczemaCanada.ca!



Il est temps de mettre fin à l'eczéma



Mais ça m'pique!



Pour vous aider à contrôler votre eczéma