

—
DERMATITE ATOPIQUE
—

Comment prendre soin
de la peau
de votre enfant ?

DOCUMENT RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC
DES PÉDIATRES, DERMATO-PÉDIATRES ET DES PARENTS

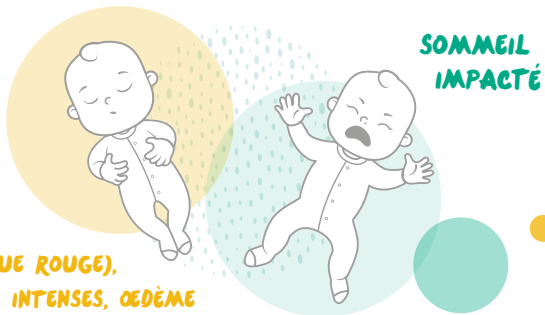
QU'EST-CE QUE LA DERMATITE ATOPIQUE ?

- La dermatite atopique de votre enfant se manifeste par des lésions d'eczéma récurrentes et accompagnées la plupart du temps par des démangeaisons intenses.
- Elle se manifeste généralement au cours de la petite enfance.
- La dermatite atopique progresse par alternance de phases de poussée et d'accalmie.

➡ **PHASE DE POUSSÉE** : Érythème (plaque rouge), démangeaisons intenses, œdème (gonflement), formation de vésicules.

➡ **PHASE D'ACCALMIE** : Sécheresse importante et démangeaisons plus modérées.

- La qualité de vie et en particulier le sommeil sont souvent impactés. Parfois le retentissement psychologique peut être réel en particulier sur l'image de soi.



**ÉRYTHÈME (PLAQUE ROUGE),
DÉMANGEAISONS INTENSES, OÈDÈME
(GONFLEMENT), VÉSICULES...**

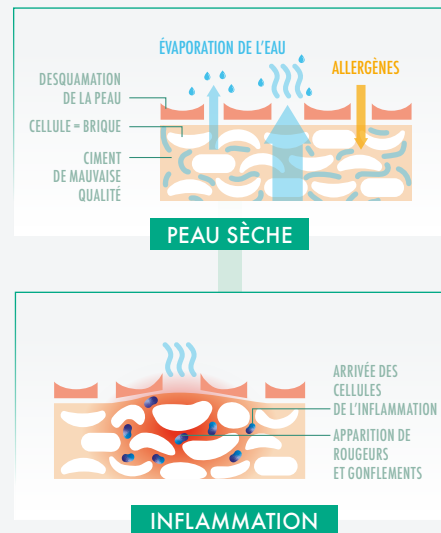
PEAU ATOPIQUE

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX PRENDRE SOIN

LES PETITS PATIENTS QUI SOUFFRENT DE DERMATITE ATOPIQUE PRÉSENTENT UNE BARRIÈRE CUTANÉE DÉFECTUEUSE.

La barrière cutanée d'une peau normale se présente sous la forme d'un mur constitué de briques (les cellules de la peau) et de ciment qui les lie entre elles.

Le ciment des peaux atopiques est de mauvaise qualité et laisse l'eau s'évaporer et rentrer des allergènes et des irritants, qui déclenchent une réaction inflammatoire.



LES FACTEURS PRÉDISPOSANTS

LA DERMATITE ATOPIQUE EST UNE MALADIE MULTIFACTORIELLE :

• FACTEURS HÉRÉDITAIRES

Le risque de développer une dermatite atopique est plus élevé chez les individus dont certains membres de la famille sont affectés.

• FACTEURS CUTANÉS

Les personnes souffrant de dermatite atopique ont une barrière cutanée fragilisée.

• FACTEURS IMMUNITAIRES

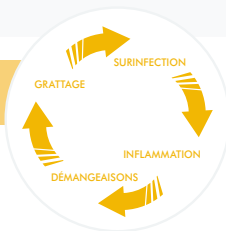
Déséquilibre immunitaire.

• FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Le contact avec des allergènes alimentaires, allergènes aériens, allergènes cutanés (avec des vêtements synthétiques ou irritants), des produits irritants ou polluants... peut favoriser le développement de la dermatite atopique.

SYMPTÔMES & LOCALISATIONS

L'intensité des symptômes est très variable d'un individu à l'autre, et varie en fonction de l'âge de l'enfant et du moment de l'examen (poussée ou accalmie).

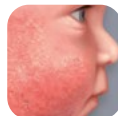


PEAU SÈCHE

PLAQUES ROUGES (ERYTHÈME) AVEC POSSIBLES GONFLEMENTS (OEDÈME)

DÉMANGEAISONS AVEC POSSIBLES SUINTEMENTS ET VÉSICULES ASSOCIÉS

LÉSIONS DE GRATTAGE ET RISQUE DE SURINFECTION



Copyright Fondation Eczéma©

La dermatite atopique est l'une des maladies chroniques
les + courantes



Elle touche **1 enfant sur 5** dans les pays développés*

Les différents symptômes peuvent intervenir en même temps selon les zones du corps.

De **1 à 3 ans**,
l'eczéma est habituellement localisé dans les plis des coudes, des jambes et derrière les oreilles

De **3 à 4 ans**,
l'eczéma est généralement situé dans les plis, sur les mains et sur le visage (autour de la bouche et sur les paupières)

À **5 ou 6 ans**,
les grandes poussées disparaissent mais l'enfant gardera le plus souvent la peau très sèche

Avant **1 an**,
l'eczéma touche les zones rebondies (joues, front), les bras et l'abdomen



Si l'eczéma atopique persiste à l'**âge adulte**, on retrouve les plaques surtout sur le visage, le cou et les mains

* Stalder et al. Allergy 2011 August;66(8):1114-21

QUE FAIRE ?

- 1 **DIMINUER** l'inflammation,
- 2 **RECONSTRUIRE** la peau

1 RÉDUIRE L'INFLAMMATION avec des dermocorticoïdes

POURQUOI ? Les dermocorticoïdes sont indispensables pour calmer l'inflammation et diminuer les lésions rouges et suintantes.

QUAND ? Pendant la phase de poussée, dès l'apparition des lésions, appliquer le dermocorticoïde une fois par jour jusqu'à disparition complète des lésions inflammatoires. Recommencer à appliquer le dermocorticoïde dès que les rougeurs réapparaissent. Il est important de toujours suivre la prescription du médecin.

COMMENT ? Appliquer le dermocorticoïde uniquement sur les zones inflammatoires, en débordant légèrement.

COMBIEN ? Selon la "règle de la phalange" : une quantité appliquée sur l'index doit couvrir une surface cutanée correspondant à deux paumes de main (une unité phalange correspond à 0,5g de produit). Appliquer une quantité de produit suffisante est primordial pour la réussite du traitement.

2 RESTAURER LA BARRIÈRE CUTANÉE grâce à l'application d'émollient

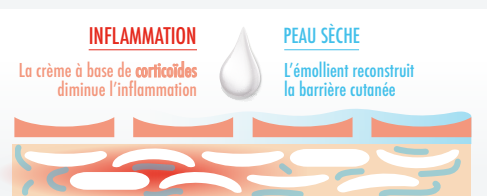
L'émollient réduit la sécheresse de la peau de votre enfant, donc les démangeaisons et les tiraillements, et aide à restaurer la fonction barrière de la peau. L'application régulière d'un émollient constitue le traitement de fond de la prise en charge de la dermatite atopique de votre enfant.

LORS DES POUSSÉES :

Appliquez un émollient uniquement sur la peau non rouge.

LORS D'UNE ACCALMIE :

Appliquez un émollient sur l'ensemble du corps et du visage, plusieurs fois par jour si nécessaire.



CONSEILS PRATIQUES

pour l'hygiène de la peau de votre enfant

- Des douches ou des bains **pas trop chauds** (maximum 34°C).
- Des douches ou des bains **pas trop longs**. Il est préférable de prendre 1 bain ou 1 douche, 1 jour sur 2 pour ne pas assécher la peau.

- Pour le nettoyage du visage préférez un gel nettoyant moussant à une lotion sur coton. **Le coton peut parfois un peu irriter la peau.**



- Pour le corps de votre enfant, utilisez un gel douche ou une huile lavante conseillé(e) par votre médecin ou votre pharmacien.
- Pour ses cheveux, préférez un **shampooing**

dermatologique adapté à un usage fréquent. Laver les cheveux le soir permet d'éliminer les pollens et autres éléments allergisants avant la nuit.

- Pour **sécher la peau, ne pas la frotter** mais la tamponner avec la serviette.
- Pour prévenir les poussées, choisissez et **appliquez un émollient hypoallergénique en fine couche**, après la douche ou le bain, une à deux fois par jour. Il est plus facile de l'appliquer si la peau est encore un peu humide.
- Attendez 10 min avant d'habiller** votre enfant afin que l'émollient ait le temps de pénétrer.
- Privilégiez les **vêtements et le linge de maison en coton**.



pas trop
CHAUDS

pas trop
LONGS



ASTUCES

pour atténuer les démangeaisons



- **Vaporisez de l'eau thermique** sur la peau de votre enfant. Placez la bombe d'eau thermique au réfrigérateur... le froid calmera les démangeaisons. Autre astuce : Appliquez pendant quelques minutes des compresses imbibées d'eau thermique
- **Ventilez sa peau** après avoir pulvérisé l'eau thermique pour augmenter la sensation de frais.
- **Détournez son envie de se gratter** : relaxez-le, occupez-lui les mains (jeux, peluche à gratter, balle anti-stress..)

- **Massez-le avec des galets lisses** passés au réfrigérateur.
- **Utilisez une poche "rafraîchissante"**. Placez la poche 10 min maximum au réfrigérateur et enveloppez la dans un linge afin de ne pas la mettre au contact direct de la peau.
- **Appliquez le traitement** prescrit par le médecin sur les plaques d'eczéma.
- **Hydratez** la peau sèche avec les émoullients en dehors des plaques.

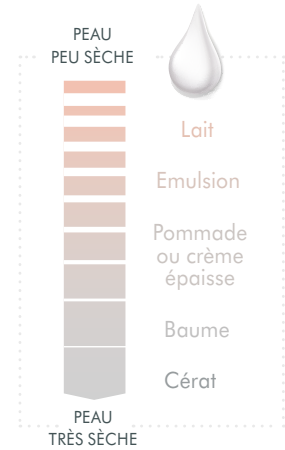


GRATTEZ LA PEAU,
→ C'EST ENTRETEENIR
LES DÉMANGEAISONS

Quel émoullient choisir pour la peau de votre enfant ?

DE NOMBREUX ÉMOULLIENTS EXISTENT SOUS DIFFÉRENTES FORMES. LEUR UTILISATION VARIE EN FONCTION DU DEGRÉ DE SÉCHERESSE DE LA PEAU.

- Le meilleur émoullient est celui que la peau de votre enfant tolère le mieux, et qui est appliqué régulièrement.
- Privilégiez un émoullient sans parfum.
- Privilégiez les baumes en hiver et les crèmes en été.



ET POUR LES TOUT-PETITS...

- Se laver les mains avant et après l'application
- Commencer par le corps et finir par le visage
- Utiliser le jeu : Technique de la coccinelle
- Pour le siège, utiliser de l'eau tiède et du liniment oléocalcaire. Appliquer également un émoullient pour protéger et éviter les irritations.



QUAND CONSULTER ?

- **QUI CONSULTER ?**
Votre **médecin ou un spécialiste tel qu'un dermatologue ou un pédiatre.**

Dès les premiers signes

- **COMMENT ?**
En s'informant pour **mieux comprendre** et savoir évaluer l'eczéma

- **POURQUOI ?**
Pour **mieux soigner**



LE SAVIEZ-VOUS ?

STOP aux idées reçues !

L'ECZÉMA ATOPIQUE DU NOURRISSON PERSISTE TOUTE L'ENFANCE



80% des patients atteints d'eczéma voient leurs lésions disparaître à partir de l'âge de 2 ans. La peau reste sèche toute la vie, même si la xérose s'améliore souvent avec les années.

L'ECZÉMA EST UNE MALADIE PSYCHO-SOMATIQUE



L'eczéma est une maladie dont le retentissement psychologique peut être important dans les formes graves.

L'ECZÉMA EST SOUVENT LIÉ À UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE



L'eczéma trouve son origine dans de nombreux facteurs et surtout un terrain génétique.

LA CORTICOTHÉRAPIE PAR DERMOCORTICOÏDE EXPOSE L'ENFANT À DE FORTES DOSES ET AU RISQUE DE CORTICODÉPENDANCE



Le passage dans le sang des dermocorticoïdes est très faible.

L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE DE VOTRE ENFANT EST UN FACTEUR QUI PEUT AGGRAVER OU AMÉLIORER LES SIGNES DE SA DERMATITE ATOPIQUE. **RESTEZ POSITIFS FACE À L'ÉTAT DE SA PEAU**; VOS RÉACTIONS CONDITIONNENT BEAUCOUP LES SIENNES.

"LES DERMOCORTICOÏDES NE FONCTIONNENT PAS. LES PLAQUES RÉAPPARAISSENT EN FIN DE TRAITEMENT"

Fini les "on dit"

FAUX



L'ECZÉMA ÉVOLUE PAR POUSSÉES

Il faut réappliquer le dermocorticoïde à chaque nouvelle poussée

L'ECZÉMA REVIENDRA D'AUTANT PLUS VITE QUE VOUS AVEZ ARRÊTÉ L'APPLICATION AVANT LA DISPARITION COMPLÈTE DE L'INFLAMMATION .

DES QUESTIONS POUR LA PROCHAINE CONSULTATION ?

Pour expliquer la dermatite atopique aux
petits patients et les aider à mieux se soigner,

RETROUVEZ

“ROMÉO, LE RHINOCÉROS A UNE DERMATITE ATOPIQUE”

dans la collection “LES PETITS PATIENTS”

