



AUX IDÉES REÇUES !

FAUX

L'eczéma atopique du nourrisson persiste toute l'enfance.

80% des eczémateux 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.

FAUX

L'eczéma est-il une maladie psychosomatique ?

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

105 TERRA DU 300 - 225 737 - 14/18 - Crédit photo : ISTOCK/ GETTYIMAGES

QUELQUES MOTS SUR LA DERMATITE ATOPIQUE

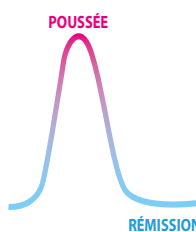
L'**atopie** est la **prédisposition** à développer des réactions d'hypersensibilité. L'atopie peut se manifester **au niveau cutané** sous la forme d'une **dermatite atopique**.



► C'est une **maladie inflammatoire chronique** de la peau qui se caractérise par des **démangeaisons intenses** et des **lésions eczémateuses récurrentes**.



► Elle se **manifeste** généralement au cours de la **petite enfance**.



► La dermatite atopique progresse par **alternance de phases de poussée** et de **rémission**. **Phase de poussée** : érythème, prurit intense, œdème, formation de vésicules. **Phase de rémission** : xérose importante et prurit plus modéré.



► L'**impact psychologique** est très **important** et souvent sous-estimé. L'**apparence** et le **prurit** ont un **impact psychologique réel**.

LES FACTEURS PRÉDISPOSANTS

La dermatite atopique est une **maladie multifactorielle** :



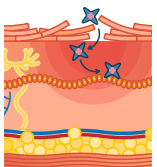
► FACTEURS HÉRÉDITAIRES

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



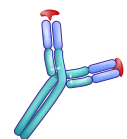
► FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Contact avec des allergènes alimentaires (*blanc d'œuf, lait de vache, blés, cacahuètes...*), allergènes aériens (*poils d'animaux, plumes, pollution...*), allergènes cutanés (*avec des vêtements synthétiques, des produits irritants ou polluants...*).



► FACTEURS CUTANÉS

Les personnes souffrant de dermatite atopique ont une barrière épidermique altérée.



► FACTEURS IMMUNITAIRES

Déséquilibre immunitaire, avec une réponse de type hypersensibilité.

Quelques chiffres sur la Dermatite Atopique

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

1/5 de la population dans les pays développés**



FICHE MÉMO DERMATOLOGIE

LA DERMATITE ATOPIQUE



34°



Douche < 5min
Bain < 15 min



CONSEILS PRATIQUES À DONNER AUX PATIENTS*

- ▶ **Évitez de prendre des douches ou bains trop chauds.** La température de l'eau ne devrait pas dépasser 34°. Une température élevée peut soulager les démangeaisons sur le moment, mais altère le film lipidique de la peau et peut ainsi augmenter la sécheresse cutanée.
- ▶ **Évitez de prendre des douches ou bains trop longs :** Douche 5 min max. Bain 15 min max. Le contact prolongé avec une eau dure (calcaire) et le chlore a tendance à dessécher la peau et l'irriter.
- ▶ Utilisez des **produits sans savon de type gel surgras ou huile lavante**, afin de respecter le film hydrolipidique.

- ▶ Pour le nettoyage du visage préférez un gel nettoyant moussant à une lotion sur coton, **le coton irrite la peau.**
- ▶ 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.
- ▶ Pour prévenir les poussées, choisir et **appliquer un émollient hypoallergénique en fine couche**, après la douche ou le bain, une à deux fois par jour.

RASSURER VOS PATIENTS

- ▶ Avec le temps, les traitements permettent de plus longues phases de rémission et moins de poussées.

*Site internet de la Fondation de la Dermatite Atopique.
www.fondation-dermatite-atopique.org

**Weidinger S. and Novak N. Atopic dermatitis. Lancet 2016 12;387 (10023);1109-1122

- ▶ Les personnes atteintes d'eczéma présentent des démangeaisons. Les conséquences du grattage sont une chronicisation de l'inflammation, un risque de surinfection de la peau et une peau épaissie.

Comment réduire les démangeaisons ?



Appliquer le traitement prescrit par le dermatologue sur les plaques d'eczéma.

Hydrater la peau sèche avec les émollissants en dehors des plaques.

GRATTER LA PEAU C'EST ENTREtenir L'INFLAMMATION



Quelques astuces pour atténuer les démangeaisons temporairement...

- Vaporiser de l'eau thermale sur la peau qui démange et la garder au réfrigérateur
- Ventiler la peau après avoir pulvérisé l'eau thermale pour augmenter la sensation de frais
- Utiliser une poche "rafraîchissante". Ne pas mettre au contact direct de la peau, l'envelopper dans un linge fin en coton, laisser la poche 10 minutes maximum
- Effectuer un massage avec des galets lisses passés au réfrigérateur
- Détourner l'envie de se gratter : se relaxer (sophrologie, yoga, méditation...), s'occuper les mains (balle anti-stress, travaux manuels..)

