

Dermatite atopique légère (eczéma)

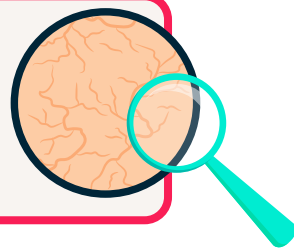


CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



Qu'est-ce que la dermatite atopique (eczéma)?

La dermatite atopique est une affection qui provoque une éruption cutanée accompagnée de démangeaisons et d'une peau sèche, craquelée et sensible. Elle est fréquente chez les jeunes enfants mais peut survenir à tout âge. La dermatite atopique légère peut disparaître pendant un certain temps, puis revenir.



COMMENT TRAITER LA DERMATITE ATOPIQUE LÉGÈRE?

La dermatite atopique peut nuire considérablement à la qualité de vie; il est donc important de la traiter efficacement. Traitez l'éruption cutanée dès que possible pour éviter qu'elle s'aggrave ou s'infecte en raison du grattage.

Crème hydratante

Appliquez une quantité généreuse de crème hydratante sur toute la peau, y compris sur les éruptions cutanées, une fois par jour et au besoin si la peau est sèche et démange. Le type de crème hydratante n'a pas autant d'importance que la quantité appliquée. La meilleure crème hydratante pour vous est celle :

- qui ne pique pas et n'aggrave pas l'éruption
- dont l'odeur et la sensation sur la peau vous plaisent
- qui convient à votre budget

L'ajout d'huiles à l'eau du bain n'aide pas la peau et peut rendre la baignoire glissante et provoquer des chutes.



Produits médicamenteux

La crème hydratante seule peut suffire pour traiter certains cas très légers, mais la plupart des gens devront également appliquer une crème ou une pommade médicamenteuse (corticostéroïde) comme l'hydrocortisone deux fois par jour. Cela soulagera les démangeaisons et l'inflammation et favorisera la guérison de l'éruption cutanée.

- Votre pharmacien peut vous aider à choisir un produit et vous conseiller sur la quantité à utiliser.
- Certaines personnes craignent d'utiliser trop de corticostéroïdes, mais lorsqu'on n'en utilise pas assez, le traitement peut être moins efficace et rapide.

- Pour les cas légers, continuez le traitement aux corticostéroïdes jusqu'à ce que l'éruption disparaisse complètement (peut prendre de 2 à 3 semaines), puis utilisez uniquement une crème hydratante. L'arrêt du traitement avant la disparition complète de l'éruption cutanée pourrait provoquer une nouvelle poussée.
- Ne cessez pas l'emploi de la crème hydratante pendant que vous utilisez un corticostéroïde.

Appliquez le produit médicamenteux directement sur l'éruption; une fois qu'il est sec, vous pouvez appliquer la crème hydratante par-dessus.



Autres conseils pour la prise en charge de la dermatite atopique :

- Évitez tout ce qui irrite la peau ou provoque des démangeaisons.
- Sachez que le stress peut aggraver les symptômes. L'exercice et la relaxation peuvent aider à lutter contre le stress.
- Utilisez des gants en plastique ou en vinyle (évitez le latex) pour tout travail humide comme faire la vaisselle.
- Évitez les vêtements et les tissus qui irritent la peau ou causent des démangeaisons.
- Hygiène personnelle
 - Utilisez de l'eau tiède, pas chaude, pour vous laver et pour le bain ou la douche
 - Prenez des bains courts (de 5 à 10 minutes)
 - Utilisez un savon doux ou un nettoyant sans savon en petite quantité
 - Asséchez la peau en tapotant, sans la frotter
 - Appliquez une crème hydratante alors que la peau est encore humide pour retenir l'humidité



Consultez un professionnel de la santé si :

- La douleur, les démangeaisons ou l'inflammation s'aggravent au cours du traitement.
- Vous avez des cloques suintantes ou de la fièvre.
- L'éruption cutanée n'a pas complètement disparu après 3 semaines de traitement recommandé.
- L'éruption cutanée réapparaît souvent.

