

Maîtriser l'eczéma

Série éducative sur l'eczéma



www.eczemahelp.ca

Table des matières

Introduction sur l'eczéma	1
• Triangle de la maîtrise	2
L'éducation	3
• Qu'est-ce que l'eczéma?	3
• Qu'est-ce qui cause l'eczéma?	3
• Comprendre la maladie	4
• Un dysfonctionnement de la barrière cutanée	4
• Les poussées	5
• Tableau des éléments déclencheurs	6
• Le rôle des allergies alimentaires	8
• Les conséquences psychologiques de l'eczéma	9
L'hydratation de la peau	10
• Bain et hydratation	10
• Routine de bain et d'hydratation	11
• Guide de sélection des produits	13
• Sceau d'acceptation	14
La prise en charge médicale	16
• Anti-inflammatoires topiques	16
• Antibiotiques	16
• Émulsion pour barrière cutanée	17
• Stéroïdes oraux	17
• Antihistaminiques	17
• Tableau des types de traitements	18
• Bains à l'eau de Javel	22
Conseils et faits au sujet de l'eczéma	24
À propos de la Société canadienne de l'eczéma	25

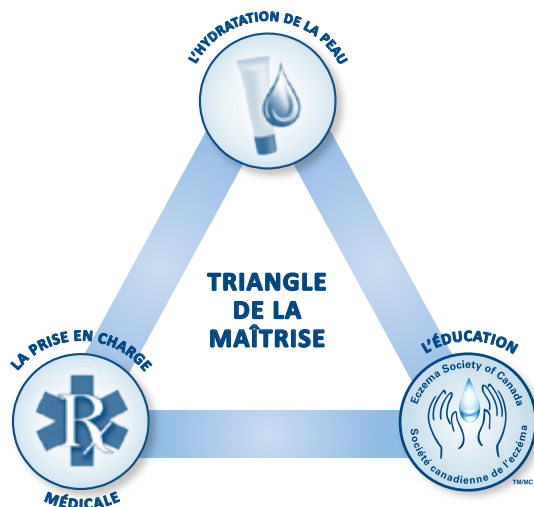
Introduction sur l'eczéma

Si vous, ou votre enfant, présentez une forme d'eczéma, vous en connaissez tous les symptômes : peau squameuse et sèche, éruptions rougeâtres et démangeaisons constantes. Mais peut-être ne savez-vous pas que ces symptômes inconfortants et souvent insupportables peuvent être maîtrisés? Ce guide vous aidera à prendre le dessus sur l'eczéma.



Les trois principales stratégies pour maîtriser l'eczéma sont :

- **l'hydratation de la peau** : prise de bains adéquate et application fréquente d'un hydratant
- **la prise en charge médicale** : utilisation des traitements prescrits pour prendre en charge l'inflammation, améliorer l'état de la peau et traiter l'infection
- **l'éducation** : évitement des facteurs déclencheurs, compréhension du traitement et recherche de soutien



L'éducation



Qu'est-ce que l'eczéma?

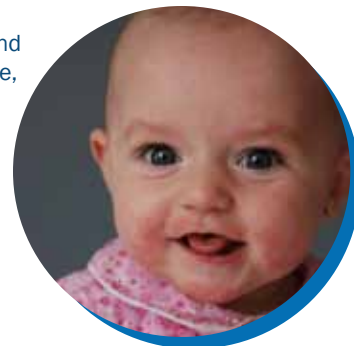
L'eczéma est une affection cutanée inflammatoire chronique caractérisée par une sécheresse de la peau et des plaques rouges très prurigineuses. Ces plaques eczémateuses peuvent suinter, former des squames, des croûtes, ou durcir. Les symptômes peuvent être de légers à graves, et l'affection peut avoir des répercussions négatives sur la qualité de vie. L'eczéma peut survenir n'importe où sur la peau; cependant, on le retrouve habituellement au niveau des muscles fléchisseurs (plis des bras ou arrière des genoux).

Il y a de nombreux types d'eczéma, le plus fréquent étant la dermatite atopique. L'atopie est une prédisposition héréditaire à l'eczéma, à l'asthme et à la rhinite allergique (rhume des foins). Les personnes atteintes d'eczéma peuvent aussi souffrir de l'une des autres maladies atopiques.

Qu'est-ce qui cause l'eczéma?

On ne connaît pas la cause exacte de l'eczéma. Néanmoins, certains facteurs génétiques, immunologiques et environnementaux sont montrés du doigt. L'eczéma peut être épisodique et migrer un peu partout sur le corps. Lorsqu'une plaque se résorbe, une autre peut surgir ailleurs. C'est la nature chronique de la maladie.

Lorsque la peau reprend son cycle inflammatoire, les symptômes réapparaissent.



Comprendre la maladie

L'eczéma est une inflammation récurrente de la peau qui :

- apparaît typiquement pour la première fois dans la prime enfance;
- peut survenir chez le nouveau-né dès les premières semaines;
- peut persister pendant l'adolescence et la vie adulte;
- peut apparaître pour la première fois à l'âge adulte;
- peut disparaître, bien que la peau puisse demeurer sèche, irritable et sensible.

Un dysfonctionnement de la barrière cutanée

La peau est une barrière contre le monde extérieur. Plutôt imperméable, elle empêche les éléments et les bactéries d'envahir les organes et les systèmes internes de notre organisme.

Le but premier de la maîtrise de l'eczéma est de préserver et de protéger la barrière cutanée.

La fonction barrière de la peau des patients atteints d'eczéma atopique est altérée, souvent en raison d'une carence en céramides (des lipides) et d'un déficit en filaggrine (une protéine). Cela signifie que la barrière cutanée est endommagée, perd son humidité et peut permettre aux bactéries de proliférer et de s'introduire dans l'organisme (ce qui cause des infections bactériennes sur la peau). Ce dysfonctionnement entraîne le dessèchement et les gerçures cutanées. La prise en charge de l'eczéma a pour but de restaurer l'humidité et de créer une barrière pour protéger la peau. C'est pour cette raison que l'hydratation fréquente est si importante.

Les poussées

Les poussées peuvent être déclenchées par des éléments environnementaux, ou « déclencheurs », comme certains savons, tissus de vêtements, désodorisants, fibres de tapis, la poussière, etc. Néanmoins, des poussées surviennent parfois sans qu'il y ait d'élément déclencheur évident. En outre, le fait d'avoir trop chaud ou de transpirer abondamment, un faible taux d'humidité, certains aliments et le stress peuvent contribuer aux poussées.

Lorsque la peau réagit à l'un ou l'autre de ces irritants, cela provoque une démangeaison, et la personne atteinte gratte la région touchée. Le grattage aggrave l'affection, et la peau devient enflammée et rougeâtre, ce qui augmente le prurit. Ce phénomène s'appelle le « cycle de démangeaisons-grattage » et peut devenir grave et douloureux.



Certains médecins appellent cela le mystère de l'eczéma : l'éruption cause-t-elle le prurit, ou le prurit cause-t-il l'éruption?

Tableau des éléments déclencheurs

Regardez autour de vous et écrivez tout ce qui pourrait contribuer à la survenue d'une poussée. Par exemple, avez-vous une poussée ou une exacerbation de l'eczéma quand vous portez un chandail en particulier? Est-ce que votre eczéma s'aggrave en hiver? Vous grattez-vous lorsque vous faites l'entretien ménager? Est-ce que les parfums vous irritent la peau?

Utilisez ce tableau pour repérer vos propres éléments déclencheurs.



Facteur environnemental/ déclencheur	Nom du produit	Date et heure	Symptômes éprouvés	Degré de douleur (faible, modéré, élevé)	Approche/ traitement utilisé
Acariens					
Savons/ détergents/ assouplisseurs en feuilles					
Lotions/crèmes					
Poils et squames d'animaux					
Changements de saison					
Déodorants					
Parfums					
Produits cosmétiques					
Shampooing/ produits capillaires					
Bulles ou huiles pour le bain/sels de bain parfumés					
Laine/autres tissus					
Latex/ caoutchouc/ plastique					
Eau (bains chauds, chlore)					
Fumée de tabac					
Plantes					
Produits de nettoyage					
Nourriture (œufs, lait, blé, agrumes, soja, fruits de mer, etc.)					
Sueur					
Changements météorologiques					

La prévention est le meilleur des remèdes

La maîtrise des facteurs environnementaux peut aider à minimiser la survenue des poussées. En minimisant ou en éliminant vos éléments déclencheurs personnels, vous pouvez réduire le nombre de poussées. Ce qui peut être frustrant dans l'eczéma, c'est que des poussées peuvent survenir même si vous évitez diligemment les éléments déclencheurs et prenez soin de votre peau. Le fait de garder votre peau hydratée est votre principal moyen de défense contre l'eczéma.

Le rôle des allergies alimentaires

Certains aliments peuvent déclencher une poussée, tout comme d'autres déclencheurs environnementaux. Cette réaction peut survenir en mangeant l'aliment déclencheur ou lors du contact avec celui-ci au moment de le préparer ou de le consommer (sur les mains et autour de la bouche).

Il est important de noter que les allergies alimentaires ne causent pas l'eczéma. Cependant, certains aliments peuvent déclencher une poussée. On ne recommande pas d'éliminer des aliments particuliers ou tout un groupe d'aliments pour de longues périodes sans avoir consulté un médecin ou allergologue pour confirmer qu'il existe en fait une allergie associée à cet aliment.

Les tests cutanés d'allergie peuvent fournir des indices sur les allergies alimentaires et environnementales. Cependant, les patients atteints de dermatite atopique ont un taux élevé de résultats faux positifs, car le fait de se gratter pendant le test peut causer une inflammation, qui peut être interprétée incorrectement comme une réaction allergique. L'utilisation d'antihistaminiques peut aussi influencer sur l'efficacité des tests allergiques. Consultez votre allergologue au sujet de l'eczéma et des traitements médicaux avant de passer un test.

L'importance du soutien

Il est important de discuter avec d'autres personnes qui comprennent votre situation. L'eczéma se présente sous plusieurs formes; certains patients présentent une forme très légère qui n'est pas inconfortable, alors que d'autres sont atteints d'une forme modérée ou grave assortie de répercussions importantes, tant physiques que psychologiques. On a tendance à minimiser les conséquences de l'eczéma.

Les conséquences psychologiques de l'eczéma

L'eczéma a des conséquences psychologiques importantes sur les personnes atteintes et leur famille.

- Le fait de se sentir embarrassé peut mener au retrait social et à une faible estime de soi.
- Les interruptions de sommeil sont très fréquentes, surtout chez les bébés et les jeunes enfants.
- L'affection peut modifier l'humeur et la vie quotidienne puisqu'elle peut entraîner des douleurs chroniques et un état de malaise généralisé.

L'eczéma a des répercussions sur la qualité de la vie pour la personne qui en souffre et pour sa famille entière. Les interactions sociales, les relations, le travail, la famille, l'aisance et l'image de soi peuvent tous être touchés lorsque l'eczéma n'est pas maîtrisé efficacement.

La Société canadienne de l'eczéma est là pour vous aider !

Consultez notre site Web : www.eczemahelp.ca.
Écrivez à un bénévole de soutien à : info@eczemahelp.ca.
Téléphonez-nous au 1-855-ECZEMA-1.



L'hydratation de la peau

L'importance du bain et de l'hydratation

Bien qu'il n'existe aucune ligne directrice normalisée sur la fréquence ou la durée des bains, les spécialistes canadiens recommandent généralement de prendre un bain par jour, de 5 à 10 minutes, dans de l'eau claire tiède. Si le bain cause de l'inconfort, il est acceptable de le prendre tous les deux jours. Le fait d'hydrater la peau après chaque bain ou douche avec une crème émolliente (hydratante) aide la peau à retenir l'humidité.

Cette démarche est nécessaire chez les patients eczémateux car leur barrière cutanée naturelle, qui normalement emprisonnerait l'humidité dans la peau, ne fonctionne pas bien, laissant la peau sèche, rugueuse et sensible aux irritants.

On croit souvent à tort que de boire une certaine quantité d'eau chaque jour permet d'hydrater la peau. C'est plutôt le bain et la technique d'hydratation qui jouent ce rôle. Il y a de cela des décennies, les médecins recommandaient souvent aux personnes atteintes d'eczéma de limiter les bains et les douches; cependant de nos jours, les experts considèrent que le bain est une composante importante de la prise en charge de l'eczéma et le recommandent.

Après le bain, tapotez délicatement la peau pour l'assécher, puis appliquez immédiatement votre hydratant sur la peau encore humide. Appliquez les produits prescrits par votre médecin.

Appliquez un hydratant plusieurs fois par jour. Une peau hydratée démange moins, ce qui en retour aide à maîtriser la maladie, étant donné que les poussées surviennent ou augmentent en réponse aux démangeaisons.

La prise quotidienne d'un bain, suivie de l'application d'un riche hydratant, ce qu'on appelle la « routine », est votre meilleure arme pour vous défendre d'une poussée!

La douche

De nombreux adultes préfèrent la douche au bain, pour des raisons de préférence ou de commodité. La douche est acceptable pour les personnes eczémateuses, du moment que l'eau n'est pas trop chaude. Utilisez un nettoyant doux plutôt qu'un savon fort ou un nettoyant parfumé pour le corps. En sortant de la douche, tapotez délicatement la peau pour l'assécher (évitiez de la frotter). Laissez la peau un peu humide, puis appliquez immédiatement votre hydratant (et/ou les produits prescrits par votre médecin, en suivant ses recommandations).

La routine de bain et d'hydratation

La routine de bain et d'hydratation doit être suivie diligemment lors d'une poussée, et à la suite de la poussée par mesure d'entretien préventif. Vous devez continuer d'hydrater votre peau plusieurs fois par jour, même lorsqu'elle est saine.

Le bain – étape par étape

Suivez ces étapes lors du bain pour hydrater la peau, une fois par jour.

Ce dont vous aurez besoin :

- une baignoire ou un bassin conçu pour les bébés ou les tout-petits
- un nettoyant doux
- un hydratant
- les traitements prescrits, p. ex., corticostéroïdes topiques, le cas échéant
- un chronomètre, une montre ou une horloge
- une serviette douce en fibres naturelles

Pour en savoir plus sur les bains à l'eau de Javel, voir la page 22

Étapes pour donner le bain à une personne eczémateuse :

1. Remplissez le bain d'eau tiède.
2. Immergez le patient dans l'eau. N'immergez pas la tête de la personne dans l'eau. Si l'eczéma se manifeste sur le visage, ou sur des parties du corps qui ne sont pas dans l'eau, utilisez une débarbouillette douce imbibée d'eau pour mouiller les régions touchées.
3. Laissez le patient tremper dans l'eau pendant de 5 à 10 minutes. Essayez de rendre le bain amusant pour les enfants à l'aide de jouets sécuritaires pour le bain.
4. Nettoyez les parties du corps qui ont besoin d'un nettoyage additionnel avec le nettoyant doux.
5. La personne pourrait être glissante, portez une attention particulière à sa sortie du bain afin d'éviter qu'elle ne tombe et se blesse. Soyez encore plus prudent lorsqu'il s'agit d'un nourrisson ou d'un enfant.
6. À la sortie du bain, essayez de laisser la peau le plus mouillée possible. Asséchez délicatement l'excès d'eau à l'aide d'une serviette douce, ou laissez brièvement sécher à l'air libre si l'air est chaud. Si la personne est sous traitement médicamenteux aux corticostéroïdes, appliquez-le maintenant sur la peau encore humide. Assurez-vous que la peau est totalement sèche avant d'appliquer les traitements sous ordonnance qui ne contiennent pas de cortisone, comme Elidel® ou Protopic^{MD}.
7. Appliquez les produits prescrits sur les régions touchées, en évitant soigneusement la peau saine.
8. Appliquez l'hydratant sur les zones restantes de peau saine. Le corps entier peut et doit être hydraté entre les bains à l'aide d'un hydratant régulier en vente libre.

Guide des crèmes hydratantes, nettoyants et produits pour le bain

Les meilleurs produits pour le bain et l'hydratation sont :

1. Les produits ayant peu d'ingrédients et qui sont conçus pour la peau sensible ou l'eczéma. Vous avez besoin d'un hydratant consistant qui hydratera la peau et procurera une barrière.
2. Les produits qui correspondent à votre budget. Les produits qui coûtent le plus cher ne sont pas nécessairement les meilleurs.
3. Les produits que la personne atteinte d'eczéma tolérera et utilisera vraiment! Si votre enfant ou vous-même n'aimez pas la texture grasseuse de la gelée de pétrole, trouvez un hydratant qui vous convient!



Guide d'ingrédients

Que sont les céramides?

Les céramides se retrouvent de plus en plus dans les hydratants et les émoullissants. Les céramides sont des molécules lipidiques (gras) et d'importantes composantes de la peau. Ils renforcent la barrière cutanée, contribuent à l'hydratation de la peau et empêchent les irritants d'y pénétrer. La peau des personnes atteintes de dermatite atopique renferme moins de céramides. On croit que l'utilisation d'hydratants renfermant des céramides peut combler ce manque.

Ingrédients et stratégies anti-démangeaisons

Les ingrédients hydratants, comme l'avoine colloïdale, l'allantoïne et le niacinamide, peuvent avoir des propriétés anti-démangeaisons et contribuer à soulager la peau. D'autres stratégies anti-démangeaisons sont notamment l'application fréquente d'hydratants, la coupe et le limage réguliers des ongles et l'utilisation de compresses froides pendant les périodes de démangeaisons intenses.

Lorsque l'eczéma disparaît après la fin d'un traitement sous ordonnance, maintenez l'hydratation avec assiduité, car cela peut aider à prolonger les périodes entre chaque poussée.



Accepted · Accepté

www.eczemahelp.ca

Sceau d'acceptation

Recherchez notre « Sceau d'acceptation » sur des produits qui aident les patients atteints d'eczéma!

Le but de ce programme est d'outiller, de renseigner et d'appuyer les patients.

Les produits qui portent notre sceau d'acceptation répondent aux exigences requises établies par notre groupe d'examen scientifique et ne contiennent aucun ingrédient connu pour irriter la peau des personnes eczémateuses.

Garder la peau hydratée est primordial!

Voici des produits qui méritent notre « Sceau d'acceptation » :

Hydratants

- A-Derma® Baume émollient EXOMEGA
- AVEENO® Soins de l'eczéma - Crème hydratante
- AVEENO® BABY® Soins de l'eczéma - Crème hydratante pour bébés
- AVEENO® Baume anti-démangeaison Aveeno® Soin de l'eczéma
- AVEENO® BABY® Baume de nuit Aveeno® Soin de l'eczéma
- AVEENO® Soins de l'eczéma - Crème à mains
- Avène® XeraCalm A.D Baume relipidant
- CeraVe® crème hydratante
- Cetaphil® RestoraDerm® Hydratant réparateur
- Crème Dermakalm® contre l'eczéma
- Crème Dermakalm® contre l'eczéma des mains et de contact
- Crème Dermakalm® contre l'eczéma pour nourrissons et enfants
- Eucerin® Eczema Relief Crème pour le corps
- Eucerin® Eczema Relief Traitement des poussées
- Glaxal Base® crème hydratante
- Gold Bond® Ultimatte Eczema Relief Crème protectrice pour la peau
- La Roche-Posay® Lipikar Baume AP+
- Polysporin® ECZEMA ESSENTIALS® crème hydratante quotidienne
- Skinfix® Baume pour l'eczéma doux
- Spectro® Hydratant visage et corps réhydratation intense
- Spectro® enfants^{MC} Hydratant visage et corps réhydratation intense
- Vaseline® Intensive Care® Réparation avancée lotion - inodore
- Vaseline® Intensive Care® Thérapie pour peau à problème

Nettoyants

- AVEENO® Soins de l'eczéma - Nettoyant corporel
- AVEENO® BABY® Soins de l'eczéma - Nettoyant corporel pour bébés
- Cetaphil® RestoraDerm® Nettoyant nourrissant pour le corps
- Polysporin® ECZEMA ESSENTIALS® nettoyant quotidien pour le corps
- Skinfix® Gel et shampooing doux
- Spectro® enfants^{MC} Nettoyant pour le corps hydratant peau sèche

Shampoos

- Cliniderm® Shampooing apaisant pour le cuir chevelu

Médicaments en vente libre

- Polysporin® ECZEMA ESSENTIALS® Crème anti-démangeaison à base d'hydrocortisone à 1 %

** Remarque : La SCE rappelle aux consommateurs que tous les médicaments, y compris ceux en vente libre, sont associés à des risques et à des effets secondaires possibles. Elle leur rappelle également de lire et de suivre l'ensemble des directives accompagnant les médicaments en vente libre et de consulter leur médecin avant d'utiliser tout médicament ainsi qu'en l'absence d'amélioration de l'état de leur peau. Le Sceau d'acceptation^{MC} de la SCE ne constitue pas un avis médical. Toute question de nature médicale doit être posée à votre médecin ou à votre professionnel de la santé.*



La prise en charge médicale

La prise en charge médicale est une composante importante de la maîtrise de l'eczéma, et les médicaments (y compris les crèmes et les onguents topiques) doivent être utilisés en suivant les directives de votre médecin. N'interrompez ni ne modifiez pas votre routine de traitement sans consulter votre médecin. Consultez votre médecin (ou le médecin de votre enfant) pour connaître les meilleures options de traitement possible.

La prise en charge médicale inclut les traitements anti-inflammatoires topiques, les antibiotiques et les antihistaminiques.

Anti-inflammatoires topiques :

- Les **corticostéroïdes topiques** sont prescrits pour réduire l'inflammation et les démangeaisons. Leur concentration varie de faible à très élevée. Lorsqu'ils sont utilisés selon les directives d'un médecin, les corticostéroïdes topiques sont très efficaces et sans danger. Par crainte des effets secondaires, les patients eczémateux ou leurs soignants utilisent le traitement avec trop de modération ou trop peu souvent. Les effets secondaires possibles sont notamment un amincissement de la peau si les préparations sont appliquées en excès ou pendant trop longtemps. Suivez attentivement les recommandations de votre médecin, et faites-lui part de toute question ou préoccupation que vous pourriez avoir.
- Les **immunomodulateurs topiques** (p. ex., **Elidel®**, **Protopic^{MD}**) sont prescrits pour réduire l'inflammation et les démangeaisons, et peuvent être utilisés sur de brèves périodes intermittentes, à moins d'avis contraire de votre médecin. L'effet secondaire possible est une sensation de brûlure légère ou modérée. Ces traitements ne sont pas recommandés chez les enfants de moins de 2 ans.

Antibiotiques :

- Les **antibiotiques topiques** sont prescrits pour traiter l'infection secondaire, qui peut aggraver l'eczéma et le rendre plus réfractaire au traitement, jusqu'à ce que l'infection bactérienne ait été enrayerée. Les plaques localisées d'eczéma infecté ou résistant peuvent être traitées par des crèmes ou des onguents antibiotiques topiques. Les onguents contenant de la mupirocine (p. ex., **Bactroban®**) ou de l'acide fusidique (p. ex., **Fucidin®**) ont démontré leur efficacité.

- Les **traitements topiques d'association** (p. ex., **Fucidin® H**) associant Fucidin® à de l'hydrocortisone à faible concentration aident à réduire à la fois l'inflammation et à enrayer l'infection secondaire en une seule application. L'élimination des infections est une composante importante de la prise en charge de l'eczéma.
- Les **antibiotiques oraux (comprimés à avaler)** sont prescrits dans les cas d'infection plus importante. Une infection secondaire accompagne souvent les plaques d'eczéma, même lorsqu'aucun autre signe évident d'infection n'est apparent. Les antibiotiques oraux plutôt que topiques sont privilégiés lorsque l'infection est étendue.

Émulsion pour barrière cutanée :

- EpiCeram®** est une émulsion réparatrice de la barrière cutanée exempte de corticostéroïdes qui peut être utilisée sans danger à tout âge. Il s'agit d'une émulsion thérapeutique qui répare la barrière cutanée et dont la composition unique renferme divers lipides (gras) qui sont absents de la peau de nombreux patients atteints de dermatite atopique (eczéma). EpiCeram a démontré une efficacité comparable à un corticostéroïde topique de puissance modérée lors d'une étude comparative évaluant l'amélioration des symptômes de l'eczéma. Il est vendu sur ordonnance d'un médecin seulement, étant classé comme médicament en raison de ses propriétés protectrices. Offert en tubes de 30 et de 90 grammes.

Stéroïdes oraux :

- Les **corticostéroïdes oraux** (p. ex., la **Prednison®**) sont rarement utilisés et sont réservés aux cas les plus graves. Une utilisation prolongée entraîne des effets secondaires à long terme, et étant donné la nature chronique de l'eczéma, cette option ne peut être permanente dans les cas graves de la maladie.

Antihistaminiques :

- Les **antihistaminiques** peuvent être utilisés pour soulager les démangeaisons et favoriser le sommeil. Les démangeaisons ont tendance à être plus présentes pendant la nuit (les activités de la journée peuvent les faire oublier). Le besoin de recourir aux antihistaminiques diminuera au fur et à mesure que la peau sera mieux hydratée (par les bains et l'application régulière d'un hydratant) et que l'eczéma sera mieux maîtrisé, car les démangeaisons nocturnes diminuent lorsque la peau est hydratée et saine. Si vous ou votre enfant avez continuellement besoin d'antihistaminiques, il se peut que la maîtrise de l'eczéma ne soit pas optimale, parlez-en à votre médecin. Il faut consulter un médecin avant d'utiliser des antihistaminiques chez des enfants de 6 ans et moins.

Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Bains et hydratation	Améliorer l'hydratation de la peau, calmer les démangeaisons, réduire l'inflammation et prolonger la période entre chaque poussée.	Risque de blessure si vous glissez en utilisant des huiles hydratantes dans la baignoire.
Stéroïdes topiques (p. ex., hydrocortisone)	Traitement topique sous ordonnance contre l'inflammation et les démangeaisons. La puissance va de légère à élevée. On recommande les corticostéroïdes de puissance légère ou modérée.	Les effets secondaires potentiels comprennent la diminution de la sensibilité de la peau et l'amincissement de la peau lorsque vous utilisez des préparations fortes.
Immunomodulateurs topiques (p. ex., Elidel® et Protopic ^{MD})	Traitement topique sous ordonnance contre l'inflammation et les démangeaisons. Peut être utilisé pour de courtes périodes ou des périodes répétées.	Une sensation de brûlure légère ou modérée peut être ressentie.
Antibiotiques topiques avec hydrocortisone (p. ex., Fucidin® H)	L'antibiotique topique Fucidin® avec hydrocortisone est utilisé pour traiter les inflammations et les infections bactériennes en une seule application. Cet antibiotique est recommandé s'il y a une infection bactérienne qui accompagne l'eczéma (p. ex., une croûte « alvéolaire » ou une rougeur). Il est préférable de l'utiliser quand l'infection est localisée sur de petites surfaces cutanées.	L'usage au long cours peut entraîner la résistance des bactéries à l'antibiotique.
Émulsion pour barrière cutanée (p. ex., EpiCeram®)	Une émulsion thérapeutique qui répare la barrière cutanée offre une composition unique de divers lipides (gras) qui sont absents de la peau de nombreux patients atteints d'eczéma. Elle doit être appliquée sur les lésions actives d'eczéma, selon les recommandations de votre médecin. Elle est classée comme médicament en raison de ses propriétés protectrices. Informez-vous auprès de votre médecin à propos de ce traitement.	Aucun effet secondaire n'a été signalé.

Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Antibiotiques oraux	Traitement des infections cutanées secondaires causées par le grattage et qui se sont propagées.	Nausées, diarrhée, réactions allergiques cutanées.
Photothérapie	Réduit les symptômes de l'eczéma.	L'exposition prolongée aux rayons UVB peut causer des coups de soleil, endommager la peau ou la vue, entraîner un cancer de la peau, l'assèchement de la peau, des taches de rousseur et le vieillissement prématuré de la peau. Ce traitement doit être prescrit en deuxième intention et suivi uniquement sous la supervision d'un médecin.
Corticostéroïdes oraux (p. ex., Prednisone®)	Utilisés uniquement dans les cas les plus graves pour maîtriser l'inflammation cutanée généralisée.	L'usage prolongé entraîne des effets secondaires à long terme et, puisque l'eczéma est une maladie chronique, il ne s'agit pas d'une solution permanente dans les cas d'eczéma chronique grave.
Compressees froides	Pour soulager les démangeaisons causées par l'inflammation. Quand la peau est enflammée et rouge, et que vous ou votre enfant souffrez de démangeaisons intenses, les compresses d'eau froide ou les cryosacs peuvent aider (à noter que les cryosacs ou <i>ice packs</i> ne doivent pas être appliqués directement sur la peau). Trempez un morceau de tissu de coton doux, ou une débarbouillette douce dans de l'eau froide. Essorez l'excès d'eau et appliquez sur la peau de 5 à 10 minutes. Faites suivre d'un hydratant formulé pour la peau sensible ou eczémateuse. Répétez aussi souvent que nécessaire.	Quoique le soulagement procuré n'est que temporaire, il peut être bienvenu durant une poussée ou une période de démangeaisons intenses.
Enveloppe humide	Pour calmer les démangeaisons et aider à hydrater la peau.	La peau peut devenir macérée. Recourez à ce traitement seulement sur recommandation d'un dermatologue.
Remèdes homéopathiques, remèdes naturopathiques, médecine douce	Démangeaison, rougeur, inflammation.	Il y a peu, ou pas de données ou de recherches qui appuient les effets ou l'innocuité de ces traitements. Sachez qu'ils pourraient être associés à des effets secondaires et à des interactions médicamenteuses. Les patients et les parents de patients doivent être conscients des effets que l'on peut escompter de ces traitements.
Antihistaminiques	Pour soulager les démangeaisons et favoriser le sommeil.	Peut causer une somnolence, bien que cela aide souvent à calmer les démangeaisons. Une peau bien hydratée par les bains et l'application d'hydratants produit en général moins de démangeaisons, et il est donc moins nécessaire de recourir aux antihistaminiques. Consultez votre médecin avant d'administrer ces produits aux enfants de 6 ans ou moins.

Bains à l'eau de Javel

Les bains à l'eau de Javel sont de plus en plus utilisés dans la prise en charge de l'eczéma; l'eau de Javel ajoutée à l'eau du bain aide à éradiquer les bactéries cutanées ce qui, en retour, permet aux personnes de tout âge de mieux maîtriser leur eczéma.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE PRENDRE DES BAINS À L'EAU DE JAVEL, ET SUIVEZ TOUJOURS SES RECOMMANDATIONS.

- Pour préparer un bain à l'eau de Javel à la maison, ajoutez de 60 à 120 ml ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ tasse) d'eau de Javel de concentration régulière pour l'entretien ménager (de 4 à 6 % d'hypochlorite de sodium) à une pleine baignoire d'eau chaude (équivalent habituellement à environ 150 litres). Mélangez bien l'eau de Javel à l'eau claire. Trempez dans la solution pendant de 5 à 10 minutes. Puis, rincez bien la peau à l'eau chaude. Par la suite, tapotez délicatement la peau avec une serviette douce, en y laissant une certaine humidité. Poursuivez immédiatement avec votre routine régulière d'hydratation, en utilisant un hydratant ou des produits vendus sur ordonnance, selon les recommandations de votre médecin. Ces bains à l'eau de Javel peuvent être pris 2 ou 3 fois par semaine.
- Cette concentration de Javel est relativement faible (0,005 %) et est similaire à celle de l'eau d'une piscine. Les bains à l'eau de Javel contribuent à la maîtrise de l'eczéma, car la solution diluée de Javel aide à éliminer une certaine bactérie cutanée. Ce type de bactérie peut entraîner l'aggravation de l'eczéma.
- Pour les plus petites baignoires, une bonne règle à suivre est d'utiliser 1 cuillère à thé (5 ml) d'eau de Javel pour chaque 5 litres d'eau. Manipulez toujours avec soin l'eau de Javel, et n'oubliez pas de protéger vos vêtements, les tapis de bain, les serviettes, etc. car la solution risque de les décolorer.

Notez que les bains à l'eau de Javel ne conviennent pas à toutes les personnes eczémateuses et doivent être pris selon les directives de votre médecin. Consultez-le pour savoir s'ils sont appropriés pour vous ou votre enfant.

Conseils et faits au sujet de l'eczéma

- L'eczéma disparaît souvent tout seul lorsque les enfants grandissent.
- L'eczéma n'est pas contagieux. Vous ne pouvez pas « l'attraper » d'un camarade de classe.
- Le fait de garder votre peau humide et bien hydratée (p. ex., en appliquant un hydratant plusieurs fois par jour) est le meilleur moyen de défense contre les poussées récurrentes.
- Utilisez un humidificateur dans la maison ou la chambre de la personne eczémateuse, particulièrement pendant les mois secs de l'hiver. Nettoyez-le en suivant les directives pour prévenir la formation de moisissure.
- Évitez les excès de chaleur et de transpiration lorsque c'est possible, car ils entraînent des démangeaisons, et peuvent aggraver l'eczéma.
- Les vêtements de coton sont souvent les mieux tolérés par les personnes eczémateuses.
- Évitez les savons rugueux, et essayez de choisir des produits conçus pour les personnes qui ont de l'eczéma ou une peau sensible.
- De nombreux écrans solaires contiennent des ingrédients irritants. Recherchez des produits formulés pour les peaux sensibles, ou qui contiennent des filtres physiques (comme le dioxyde de titane ou l'oxyde de zinc).
- D'autres stratégies de protection contre le soleil devraient être adoptées, lorsque c'est possible. Par exemple, évitez l'exposition au soleil durant les périodes de pointe (du milieu de l'avant-midi jusqu'à la fin de l'après-midi); portez un chapeau à large bord et des vêtements amples de couleurs claires.
- Gardez vos ongles courts et bien limés afin de réduire les lésions occasionnées par le grattage.
- Assurez-vous d'utiliser les produits qui vous ont été prescrits en suivant les directives de votre médecin. Les personnes atteintes d'eczéma ont plus tendance à ne pas mettre suffisamment de leurs traitements topiques qu'à en mettre trop, ce qui en réduit l'efficacité.

Que fait la Société canadienne de l'eczéma?

- publie et distribue du matériel éducatif pour les médecins et les patients;
- donne de l'information sur l'eczéma sur le site Web www.eczemahelp.ca;
- conscientise la communauté médicale au sujet de l'eczéma et de ses traitements;
- donne du soutien personnel aux Canadiens atteints d'eczéma;
- s'affiche dans les médias pour sensibiliser le grand public à l'eczéma;
- a créé le programme « Sceau d'acceptation » des produits qui conviennent aux personnes atteintes d'eczéma;
- finance la recherche sur l'eczéma et y contribue;
- fait valoir le droit des personnes eczémateuses à de meilleurs soins et traitements;
- gère le Réseau de soins de l'eczéma, un répertoire de dermatologues et de spécialistes de partout au Canada qui vouent leurs efforts aux patients atteints d'eczéma.



Au sujet de la Société canadienne de l'eczéma

La Société canadienne de l'eczéma est un organisme de bienfaisance enregistré canadien qui se consacre à l'éducation, au soutien, à la sensibilisation et à la recherche sur l'eczéma.



Pour obtenir de plus amples renseignements, ou pour commander des guides thérapeutiques, communiquez avec :

La Société canadienne de l'eczéma

Téléphone : 1-855-ECZEMA-1

Courriel : info@eczemahelp.ca

www.eczemahelp.ca

Le contenu médical de ce guide est fondé sur les recommandations thérapeutiques actuelles d'experts sur le traitement de l'eczéma et ne doit jamais servir de fondement exclusif sur lequel baser un traitement. Consultez toujours votre médecin pour connaître le traitement qui vous convient.

**Nous remercions particulièrement la D^{re} Miriam Weinstein
et le D^r Joseph Lam pour leur généreuse contribution
à la rédaction.**