



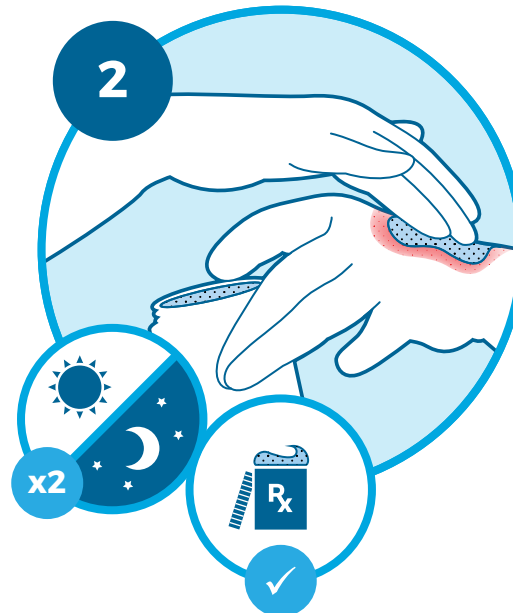
SOINS DE L'ECZÉMA SIMPLIFIÉS

BAINS, MÉDICAMENTS ET HYDRATATION



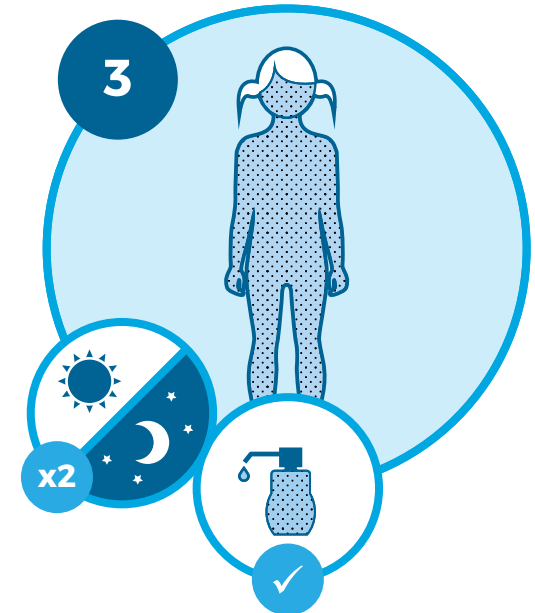
BAINS

- Prendre un bain **d'eau tiède** de **5 à 10 minutes une fois par jour**.
- Utiliser un nettoyant doux.
- Ne pas oublier d'appliquer l'hydratant tout de suite après chaque bain ou douche.



MÉDICAMENTS

- Appliquer une couche des crèmes ou onguents prescrits sur les **zones rouges, prurigineuses et rugueuses**, selon les recommandations du médecin.



HYDRATATION

- Appliquer une quantité généreuse d'hydratant sur tout le corps **au moins deux fois par jour** (trois si possible!)

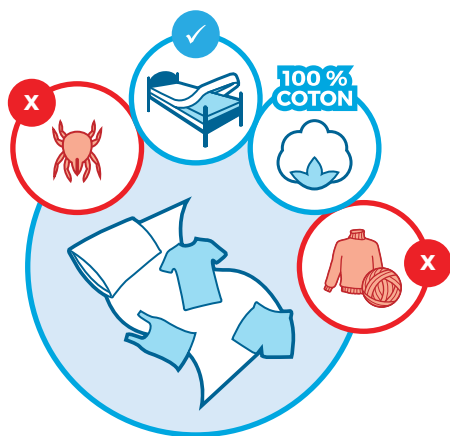
REMARQUES :

Vous avez besoin d'aide pour trouver des produits de soins convenables?
Recherchez le **Sceau d'acceptation de la Société canadienne de l'eczéma**.
www.eczema-help.ca



Accepted • Accepté
www.eczema-help.ca

À LA MAISON



VÊTEMENTS ET LITERIE

Il est possible de choisir des vêtements et une literie 100 % coton, et de recouvrir le matelas d'une housse anti-acariens, de laver les draps chaque semaine et d'éviter de surchauffer.



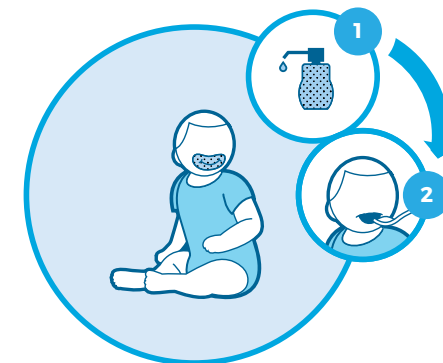
LESSIVE

Il est possible de faire la lessive avec un détergent doux, exempt de parfums et de colorants. Il est préférable de faire deux cycles de rinçage.



ENVIRONNEMENT

Maintenir la maison fraîche, utiliser un humidificateur durant l'hiver et éviter vos éléments déclencheurs (l'herbe, la poussière et le surchauffage en sont des exemples courants).



ALIMENTATION

Appliquer un hydratant autour de la bouche des bébés et jeunes enfants avant les repas.

NE PAS OUBLIER



L'éczéma infecté (gale jaunâtre, présence de pus, enflure de la peau ou douleur et chaleur croissantes) doit être vu par un médecin sans délai.



Garder la peau hydratée pour réduire les démangeaisons.



Garder les ongles courts et bien limés.
Porter des gants de coton doux la nuit, au besoin.

PRENDRE EN CHARGE LES POUSSÉES



Réduire le stress le plus possible pour ne pas aggraver l'éczéma.



Pendant une poussée ou une période de démangeaisons intenses, essayer de mettre une compresse froide, prendre un bain ou une douche d'eau fraîche et appliquer un hydratant.



Essayer de se distraire agréablement en lisant, en regardant la télévision ou en jouant à un jeu.

Pour obtenir plus d'information ou du soutien, communiquez avec la Société canadienne de l'éczéma à 1-855-ECZEMA-1 ou à www.eczemahelp.ca.

Nous remercions les D^{rs} Rachel Asiniwasis, M.D., FRCPC (dermatologie) et Joseph M. Lam, M.D., FRCPC (pédiatrie) pour leur contribution à cette ressource. Tous droits réservés © 2015-2018.