



Clinique S' Pierre  
OTTIGNIES

# LA DERMATITE ATOPIQUE (OU ECZÉMA) Trucs et astuces

**LA DERMATITE ATOPIQUE EST UNE MALADIE INFLAMMATOIRE DE LA PEAU, CHRONIQUE, RÉCIDIVANTE ET PRURIGINEUSE (QUI CHATOUILLE). L'ENFANT ATTEINT FERA PLUS SOUVENT DE L'ALLERGIE, MAIS L'ALLERGIE N'EST QU' RAREMENT À L'ORIGINE DE L'ECZÉMA.**

## Quelques chiffres

- L'eczéma apparaît généralement entre 2 et 6 mois
- 20% des enfants environ en sont atteints
- dans 80% des cas, il disparaît ou diminue avant 3 ans et a disparu dans 90% des cas chez les adolescents

## Symptômes

- plaques rouges, vésicules suintantes
- sécheresse de la peau
- démangeaisons importantes retentissant sur le comportement de l'enfant (sommeil, irritabilité)

## CONSEILS GÉNÉRAUX

### 1. Hygiène

- privilégier les douches
- si bain, maximum 2 fois par semaine lors des poussées d'eczéma. T° de l'eau maximum 35°C et durée du bain 5 à 10 minutes (la chaleur augmente la sécheresse et réactive l'inflammation)
- produits non irritant, sans parfum, sans savon
- jamais de produits parfumés ni de bain moussant
- shampoing dermatologique doux à usage fréquent
- ne pas utiliser de gant de toilette, mais appliquer directement avec la main. Ne pas frictionner
- lavage du visage en douceur, ne pas utiliser de coton car le frottement peut être irritant
- bien rincer
- sécher en tamponnant, ne pas frotter

- appliquer 1 à 2x par jour la crème hydratante (émollient) en massage circulaire ! Toujours se laver les mains avant d'appliquer la crème!
- JAMAIS DE LINGETTE!!

### 2. Vêtements

- en coton, éviter les matières irritantes (laine) et synthétiques
- lessive douce sans parfum et sans adoucissant, bien rincer
- éviter les collants
- pas trop de couches, la transpiration favorise le prurit
- ne pas mettre sécher le linge à l'extérieur en période de pollens

### 3. Environnement

- aérer la chambre en toute saison 15 minutes
- température 19°C
- attention aux acariens de manière générale et surtout si l'enfant y est allergique
- éviter le tabac et les animaux domestiques

### 4. Soleil

- en général l'eczéma s'améliore en été (effet anti-inflammatoire des UV)
- utiliser des crèmes solaires à écran minéral de préférence sans parfum indice de protection élevé (attention, ces crèmes dessèchent la peau, bien la réhydrater le soir)
- bien s'hydrater

### 5. Mer

- pas de soucis, bien se rincer puis crème émoulliente

# CONTACT

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

Ottignies - 010 437 370

Wavre - 010 232 922

Jodoigne - 010 436 800

Louvain-La-Neuve - 010 232 570

## SECRETARIAT DE PÉDIATRIE

010 437 424

secretariat.pediatrie@cspo.be

## SERVICE DES URGENCES

010 437 356



## CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.CSPO.be

PLME-COMM-0019 - 08/22

## ➔ Les soins de base : la toilette douce et l'application d'émollients : « cimenter et reconstruire le mur »

### L'application d'émollients :

1. se laver les mains
2. réchauffer la crème entre les mains
3. appliquer au niveau du visage, cou et nuque, ventre, bras, jambes et dos

!! Jamais sur peau suintante et ne pas frictionner la peau !!

La crème pénètre mieux après la toilette sur une peau légèrement humide.

## PETITS TRUCS ET ASTUCES CONTRE LES DEMANGEAISONS

- Couper les ongles courts
- Refroidir la crème au frigo
- Vaporiser de l'eau thermale pour l'effet rafraichissant
- Appliquer un gant de toilette d'eau froide avec éventuellement des glaçons à l'intérieur
- Utiliser un rouleau de massage
- Tapoter ou pincer légèrement la peau là où cela gratte
- Utiliser un coldpack (emballé dans un tissu pour éviter les brûlures!)
- Appliquer une cuillère à souper préalablement refroidie au congélateur

## TRAITEMENT

### ➔ Lors des poussées:

### dermocosmétiques, immunosuppresseurs topiques : « éteindre l'incendie »

#### L'application des dermocosmétiques :

1. bien se laver les mains et réchauffer la crème entre les mains
2. Application quotidienne si inflammation, en fine couche, après le bain, au niveau des lésions, sur peau légèrement humide et si nécessaire en entretien 1 à 2x par semaine
3. Appliquer rapidement dès l'apparition d'une poussée
4. Comptabiliser la quantité employée par mois (15 gr chez nourrisson, 30gr chez enfant, 60 gr chez adulte)

- le sel peut piquer une peau irritée

## 6. Piscine

- appliquer une crème émollissante avant d'aller dans l'eau
- bien se rincer puis remettre une crème émollissante après piscine
- à éviter en poussée aiguë

## 7. Sport

La transpiration irrite, bien se rincer après le sport et appliquer de la crème émollissante

## 8. Alimentation

Pas de régime d'éviction sauf si allergie prouvée

## 9. Vaccins

Pas de soucis, à rediscuter avec votre médecin en cas d'allergie à l'oeuf