

LloydsPharma

Mieux vivre avec l'eczéma



L'eczéma est une des causes les plus fréquentes de consultation en dermatologie... 20% des enfants et entre 1 à 3% des adultes sont touchés par cette maladie de la peau. La chose la plus importante à faire si vous souffrez de cette maladie consiste à la maîtriser et à la garder sous contrôle. Vous trouverez dans ce dépliant tous les conseils et informations utiles pour minimiser les poussées et leurs inconvénients, aussi pour vous aider à bénéficier au maximum de vos traitements.

Qu'est-ce que l'eczéma ?

L'eczéma est une maladie cutanée inflammatoire chronique évolutive survenant sur un terrain atopique (= allergique) caractérisée par des poussées prurigineuses (= qui démangent) sur fond de xérose (= sécheresse cutanée) permanente. Cette maladie évolue par cycle : la peau s'enflamme, rougit et s'irrite, pour ensuite s'apaiser pendant un moment. Entre deux poussées, la peau a tendance à être sèche et démange, entraînant une envie irrésistible de se gratter, quel que soit l'âge. Si vous vous grattez constamment, la peau se crevasse pour ensuite suinter, saigner et devenir un terrain favorable aux infections.

L'inflammation superficielle de la peau est caractérisée par une éruption cutanée. Celle-ci peut prendre plusieurs formes, de simples taches rouges ou rosées, avec l'apparition de vésicules, de croûtes et de desquamations (comme une peau qui pèle).

L'eczéma peut atteindre toutes les zones du corps mais chez les adultes il se situe généralement sur les mains, les bras et le visage (paupières) ainsi qu'au creux des grands plis (genoux, coudes).

Les 2 principaux types d'eczéma sont la dermatite atopique et l'eczéma de contact.

- **La dermatite atopique** est l'expression cutanée de l'atopie, pathologie qui peut se manifester également par l'asthme, la rhinite, la conjonctivite allergique et l'allergie alimentaire. La dermatite atopique débute en général entre 2 et 6 mois et touche 25 à 30% des nourrissons. Dans 80% des cas, elle s'améliore à l'âge de 2 ans. Elle ne persiste à l'âge adulte que dans 10 à 15% des cas.
- **L'eczéma de contact** est plus fréquent chez l'adulte. Cet eczéma est causé par l'exposition à un allergène externe. Il apparaît juste au niveau du contact de la peau avec l'allergène. Cette forme d'eczéma peut être associée à une dermatite atopique.



Quelles en sont les causes?

L'eczéma est une maladie complexe, résultant d'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

La couche externe de la peau, la couche cornée, assure un rôle de protection en gardant la peau souple et hydratée. Si cette barrière naturelle est lésée, comme dans le cas d'une peau sèche, la peau est donc plus vulnérable et les allergènes peuvent alors traverser cette barrière et provoquer des réactions eczémateuses.

Certains facteurs peuvent accélérer le dessèchement de la peau. C'est le cas de l'eau, du savon, d'un temps sec et froid.

D'autre part, il existe des anomalies génétiques de barrière cutanée liées à un déficit d'acides gras, comme c'est le cas dans l'eczéma atopique. L'évaporation de l'eau contenue dans la peau s'accroît, ce qui la rend plus sèche et plus sensible. La personne souffrant d'eczéma atopique réagit alors à des allergènes multiples tels que poussières, acariens, pollens,... Outre cette anomalie, on a également remarqué que les patients étaient victimes d'une anomalie de leur système immunitaire, trop réactif.

Les allergènes incriminés dans l'eczéma de contact sont généralement les bijoux de fantaisie, les boucles de ceintures, les cosmétiques, les parfums et les produits d'entretien.

Tous ces facteurs déclenchants diffèrent d'une personne à l'autre. **Il est dès lors important de savoir les reconnaître afin d'adopter des attitudes préventives.**

Voici une liste non exhaustive des principaux facteurs déclenchants :

Savons et détergents	Acariens
Animaux (fourrure, poils, bave)	Transpiration
Aliments (œufs, blé, noix, lait)	Stress
Agents chimiques	Pollens
Chauffage central	Moisissures
Matériaux (tissus synthétiques, laine)	Poussière
Humidité et variations de température	Parfums
Nickel (bijoux, lunettes, boucles de ceintures)	Cosmétiques
Conservateurs (surtout les isothiazolinones)	Huiles essentielles

Notre conseil : Tenez un journal pour consigner vos périodes de crises ainsi que les différents facteurs déclenchants auxquels vous avez été confronté. Cela vous aidera à les identifier.



Le test de contact allergique

La gestion de l'eczéma au quotidien implique d'adopter de bonnes habitudes en terme de soins de peau mais également en ce qui concerne l'éviction des facteurs déclenchants. Dans le cas de l'eczéma de contact allergique, il n'est pas toujours évident de mettre le doigt sur l'allergène en cause, d'autant plus qu'ils peuvent être très nombreux. Vous pouvez alors consulter un dermatologue qui vous fera un test de contact allergique. Il disposera sur votre peau (du dos) des petits patchs autocollants renfermant des allergènes connus pour déclencher l'eczéma ou avec lesquels vous êtes régulièrement en contact. Après 48h, il analysera les zones de votre peau qui ont réagi aux allergènes par un début d'eczéma, de sorte que vous puissiez éviter le contact avec ces substances à l'avenir.



Quels sont les traitements ?

Si votre eczéma est sous contrôle...
...votre peau sera soulagée, et vous aussi !

Les traitements reposent sur la prévention pour diminuer la fréquence des poussées et l'apparition de complications, ainsi que sur le contrôle des phases aiguës, des poussées. Deux types de traitement sont à distinguer : Les émollissants et les corticoïdes topiques.

Les émollissants

Ils procurent une peau saine en restaurant la barrière cutanée et en prévenant la perte d'hydratation. Ils doivent être appliqués quotidiennement et généreusement. Ils correspondent au traitement de fond.

Lorsque la peau est bien hydratée, elle forme une couche protectrice imperméable à l'eau. Lorsqu'elle est sèche et gercée, elle s'expose aux poussières, bactéries et substances irritantes susceptibles d'aggraver les symptômes et le dessèchement de la peau. Un émollissant permet de détendre les tissus et d'adoucir la peau. Les émollissants regroupent les lotions, les crèmes, les pommades, les onguents, certains gels ainsi que les huiles et laits de bain/douche.

L'utilisation d'émollissants dans les soins quotidiens de la peau peut réellement faire la différence et réduire la nécessité de recourir à des corticoïdes topiques.

Lesquels utiliser ?

De nombreux émoullients différents existent et vous devrez parfois procéder à plusieurs essais avant de trouver celui qui vous convient le mieux. Plus la crème ou l'onguent est huileux, plus il hydrate, mais ces substances sont en général moins attractives en raison de la sensation de gras. Essayez alors une crème plus légère pendant la journée et un onguent plus riche pour la nuit.

Quand les utiliser ?

Appliquez les émoullients au moins trois à quatre fois par jour, après votre toilette matinale, quand vous rentrez à la maison et avant de vous coucher.

Comment les utiliser ?

Faites pénétrer le produit dans le sens de la pousse des poils, comme si vous caressiez un chat, et évitez de frotter la peau sous peine d'accroître les démangeaisons. Si vous en avez utilisé une quantité suffisante, votre peau doit briller. Au moins 500g d'émoullient par semaine sont souvent nécessaires, parfois plus ! Il est donc important de ne pas négliger ces applications.



Les corticoïdes topiques

Ils exercent une action anti-inflammatoire et doivent être appliqués en couche mince sur les lésions, uniquement pendant les poussées.

En cas de poussée, les émoullients risquent de ne pas suffire. C'est alors que les corticoïdes topiques interviennent.

Lesquels utiliser ?

Disponibles sous forme de crèmes, d'onguents et de lotions, les corticoïdes diffèrent entre eux par leur puissance. Le but est d'utiliser le corticoïde le moins puissant qui permet le soulagement de l'eczéma.

Quand les utiliser ?

Utilisez-les selon les instructions de votre médecin, en général une à deux fois par jour pendant une courte période. Durant cette période, continuez à appliquer les émoullients mais rappelez-vous d'appliquer le corticoïde topique au moins une demi-heure après l'émoullient pour veiller à ce qu'il ne soit pas dilué par l'émoullient ni éliminé par frottement. Les corticoïdes topiques ne doivent être appliqués que sur les zones rouges et enflammées de la peau.

Il est important de suivre les indications de votre médecin sur la durée du traitement. Même si une nette amélioration est constatée, un arrêt précoce pourrait engendrer un effet rebond de la poussée.

En quelle quantité ?

Les corticoïdes doivent être appliqués en fine couche sur la peau, nettement plus parcimonieusement que les émoullients. La quantité à utiliser s'exprime en unités phalanges (UP). Étalez un trait de crème depuis l'extrémité de votre index jusqu'au premier pli comme si vous appliquiez du dentifrice sur votre brosse à dents ; cela correspond à une UP.

Zone à traiter	Nombre d'UP (adulte)
Main (les 2 faces)	1 UP
Thorax et ventre	7 UP
Dos et fesses	7 UP
Visage et cou	2,5 UP
Bras et main	4 UP
Jambe et pieds	8 UP

Quels sont les effets indésirables ?

Lorsqu'ils sont utilisés pendant des périodes courtes et sans occlusion (c'est-à-dire non recouverts par un pansement), les dermocorticoïdes sont efficaces et sans effet indésirable important.

L'effet local le plus souvent observé est l'atrophie cutanée (la peau devient plus fine) au site d'application observée cliniquement lors de traitements prolongés. L'atrophie du derme, irréversible, ne se voit que dans de rares cas d'utilisation prolongée de dermocorticoïdes puissants.



Quels sont les complications possibles ?

La maladie provoque d'importantes démangeaisons. Si vous grattez les lésions d'eczéma, il y a toujours un risque d'infection.

Les symptômes suivants peuvent être un signe d'infection :

- Votre peau présente des croûtes et suinte ou est purulente.
- Votre eczéma ne réagit pas au traitement ordinaire par émollient et corticoïdes topique et s'aggrave soudainement.
- Vous ne vous sentez pas bien, êtes fiévreux, léthargique et avez de la température.

Si vous constatez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin généraliste. Entretemps, évitez d'utiliser des bandages ou de couvrir l'eczéma.

Quand faire appel aux urgences ?

Si vous observez :

- Un amas d'ampoules qui ressemblent à des boutons de fièvres.
- Des ulcères circulaires pouvant suinter et former des croûtes.
- Que vous ne vous sentez pas bien, êtes fiévreux et léthargique.

Contactez immédiatement votre médecin et demandez un rendez-vous d'urgence. Vous souffrez peut-être d'eczéma herpeticum. Il s'agit d'une infection virale qui peut se propager à l'ensemble du corps et devenir très grave ; agissez donc rapidement pour traiter le problème !

Les conseils utiles pour contrôler votre eczéma

Et réduire le nombre de poussées

Différentes mesures peuvent être prises afin de vous aider au quotidien :

Limitez les risques allergiques :

- Ayez une alimentation équilibrée riche en vitamines, en oligoéléments et en acides gras essentiels. Évitez les aliments allergisants (noix, lait, œufs, aliments trop épicés...).
- Faites la chasse aux allergènes (tabac, tapis de sol, moquettes, animaux domestiques, pollens, parfums d'ambiance, insecticides).
- Évitez les facteurs irritants ou sensibilisants: parfums, lanoline, baume du Pérou, huiles essentielles, composants siliconés. Ne vaporisez jamais un parfum à même la peau. Attention aux bijoux, aux boucles de ceintures ou de sacs; le nickel, le cuir ou l'ivoire sont particulièrement allergisants.
- Choisissez une machine à laver le linge avec un bon programme de rinçage; mettez une dose minimum de lessive dans la machine. N'utilisez pas de lessives contenant des phosphates ni d'adoucissants textiles. Évitez les lessives trop parfumées. Rincez le linge soigneusement à l'eau claire. Si besoin, effectuez un second cycle de rinçage. Ne séchez pas le linge au grand air durant la saison pollinique.
- Lavez-vous systématiquement après la piscine, une séance de hammam ou un jacuzzi.
- Utilisez un maquillage spécifique pour peaux atopiques. Testez-le avant utilisation sur le pli du coude en renouvelant l'application à quelques jours d'intervalle.

Préservez votre peau :

- Le savon et produits nettoyants traditionnels peuvent détruire la couche protectrice de la peau et l'irriter. Optez pour un nettoyant sans savon ou une huile de douche adaptée. Évitez les bains moussants, talcs et parfums ou dermo-cosmétiques parfumés.
- Préférez la douche au bain et n'utilisez pas de gant de toilette qui pourrait irriter votre peau. Rincez-vous à l'eau claire et séchez-vous en tapotant votre corps avec un essuie de bain en coton. Si vous souhaitez prendre un bain, celui-ci ne devrait pas prendre plus de 5 à 10 minutes et la température ne devrait pas dépasser 35°C. Ne frottez surtout pas énergiquement votre peau ; ça risquerait de l'irriter encore plus.
- Évitez de vous gratter, car cela ne va faire qu'empirer vos démangeaisons et vous risquez de vous blesser, la plaie pourrait alors s'infecter. Pour vous soulager, vous pouvez utiliser la paume de votre main, le dos d'une cuillère sortant du réfrigérateur, un cold pack, de l'eau thermale ou appliquer une crème calmante provenant elle-aussi du réfrigérateur. Veillez à garder vos ongles courts et propres pour limiter les dégâts.
- Ne surchauffez pas votre habitation (environ 19°C) et aérez été comme hiver.
- Ne portez pas de vêtements synthétiques ou en laine; privilégiez les vêtements et draps en coton. Pensez à couper les étiquettes.
- Une peau atopique est plus sensible aux rayonnements UV du soleil. Pensez à vous protéger avec une protection solaire d'indice 50+ sans parfum et formulée pour minimiser les risques d'allergie. Protégez-vous du soleil direct par un parasol, un chapeau et/ou des lunettes de soleil.

Pouvez-vous pratiquer du sport ?

La pratique du sport n'est pas contre indiquée si vous souffrez d'eczéma. Notez cependant que la sueur ou l'eau de piscine ou de mer peuvent irriter la peau. Adaptez votre activité physique lors de vos poussées pour votre confort. Préférez dans ce cas une activité plus douce, qui vous fait moins transpirer, comme de la marche par exemple.

Échauffez-vous correctement avant pour ne pas provoquer de brusque changement de température corporelle, qui pourrait stimuler une crise d'eczéma ! Pendant vos efforts intensifs, prévoyez une bombe d'eau thermale, un stick de crème émouillante et une serviette en coton. Ne faites pas l'impasse sur votre douche après le sport ! Elle sera bénéfique pour enlever la transpiration et les impuretés qui auraient pu adhérer à votre peau. N'oubliez pas d'appliquer votre émouillant après votre douche.

Si vous allez nager, appliquez sur votre peau de la crème hydratante ou une crème barrière et répétez l'opération en sortant de l'eau, après vous être rincé.



Une bonne hygiène de vie pour une peau plus belle

L'eczéma est une affection dans laquelle l'influence de facteurs extérieurs a une importance capitale.

L'eczéma implique des réactions inflammatoires et l'on sait que la composition de la flore intestinale joue un rôle prépondérant dans bon nombre de maladies inflammatoires. Une dysbiose intestinale, c'est-à-dire un déséquilibre dans la composition de la flore intestinale, a un impact sur la fonction barrière de la peau, sur la production de substances inflammatoires et de ce fait, sur l'initiation de l'eczéma.

Votre alimentation influence également les phénomènes inflammatoires comme l'eczéma. Une alimentation grasse de type fast-food augmente les phénomènes inflammatoires, à l'inverse d'une alimentation riche en fibres, en oméga-3 et en fruits et légumes.

Arrêtez de fumer ! Le tabac favorise les phénomènes inflammatoires et ralentit la cicatrisation de la peau, ce qui augmentera le nombre de vos poussées d'eczéma et leur durée.

Enfin, on l'a déjà cité plus haut, le stress augmente lui aussi l'incidence des maladies inflammatoires. Un conseil, voyez la vie du bon côté, soyez positifs et apprenez à gérer votre stress !

Votre peau vous en remerciera !



Parce que votre santé
nous tient à cœur !

Des questions ?
N'hésitez pas à les poser à votre
pharmacien Lloydspharma.



0912016