

LloydsPharma

# L'eczéma de votre enfant



Un enfant sur 5 souffre d'eczéma atopique.

L'eczéma atopique, aussi appelé dermatite atopique, est une maladie de la peau très fréquente qui peut affecter les enfants très jeunes... En effet, la dermatite atopique débute dès les premières semaines de la vie : de plus en plus de nourrissons en souffrent, surtout dans les pays occidentaux.

**Ce n'est cependant pas une fatalité!**

Ce dépliant va vous permettre de mieux comprendre l'eczéma de votre enfant et d'adopter les bons réflexes pour prévenir les crises et les traiter.

### Qu'est-ce que l'eczéma atopique?

L'eczéma atopique 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. Elle 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. Si l'enfant se gratte constamment, la peau finit par se crevasser pour ensuite suinter, saigner et devenir un terrain favorable aux infections. La dermatite atopique entraîne souvent des troubles du sommeil (réveil nocturne, irritabilité, pleurs...) qui impactent toute la famille.



### Qui souffre d'eczéma atopique?

L'eczéma apparaît en général vers l'âge de 3 à 6 mois. Les poussées s'espacent progressivement avec l'âge et l'eczéma tend le plus souvent vers la guérison chez l'adulte dans 90% des cas.

Selon l'âge, la dermatite ne touchera pas les mêmes parties du corps.

Les zones les plus touchées sont :

- chez le nourrisson : les joues, le cuir chevelu, les épaules, le thorax et le pouce.
- à partir de 2 ans : les plis des coudes, les poignets, les genoux, les chevilles.
- chez l'adolescent : le visage et le cou ou encore sur certains plis de flexion des membres, autour des yeux ou sur la plante des pieds.
- Les enfants à la peau foncée présentent souvent de l'eczéma sur la surface extérieure des bras et des jambes.



## Quelles en sont les causes?

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

Elle est le plus souvent héréditaire ; un enfant issu d'un parent ayant un terrain atopique (allergie, asthme, rhume des foins), aura une susceptibilité plus grande à développer une dermatite atopique. Si les deux parents sont atteints, le risque pour l'enfant de développer une dermatite atopique est de 88 %.

Chez le sujet atopique, il existe des anomalies de barrière cutanée liées à un déficit d'acides gras. Ces anomalies ont pour conséquence un passage de plus d'allergènes dans l'épiderme et l'évaporation de l'eau. La peau est alors plus sèche et plus sensible.

Outre cette anomalie de la barrière cutanée, on a également remarqué que les patients étaient victimes d'une anomalie de leur système immunitaire, trop réactif.

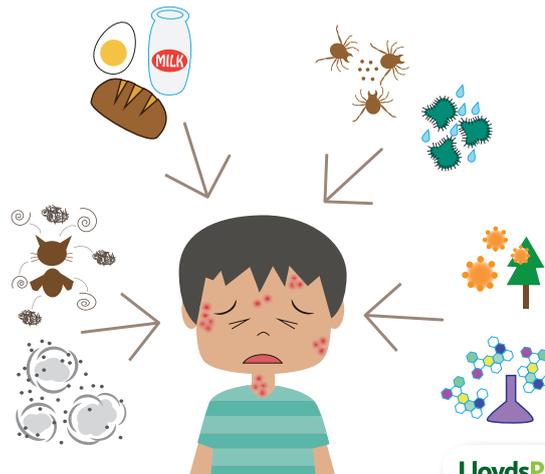
Les facteurs environnementaux comptent également pour une part importante. Ils constituent généralement les déclencheurs des crises. On les appelle les facteurs déclenchants.

Ces facteurs diffèrent d'une personne à l'autre. **Il est dès lors important de savoir reconnaître les facteurs déclenchant les crises chez votre enfant 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       |

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



## Quels sont les traitements ?

Si l'eczéma de votre enfant est sous contrôle...  
...sa peau sera soulagée, et lui 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, certain 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 émollissants différents existent et vous devrez parfois procéder à plusieurs essais avant de trouver celui qui convient le mieux à la peau de votre enfant. Plus la crème ou l'onguent est huileux, plus il hydrate, mais ces substances sont en général moins attrayantes 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 émollissants au moins trois à quatre fois par jour, après la toilette matinale de votre enfant, quand il rentre à la maison et avant le 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, la peau de votre enfant doit briller. Pour un nourrisson, 150g à 200 d'émollissant 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 émollients 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 émollients mais rappelez-vous d'appliquer le corticoïde topique au moins une demi-heure après l'émollient pour veiller à ce qu'il ne soit pas dilué par l'émollient 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 émollients. 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.

Voici un aperçu des doses UP à utiliser :

| Âge      | Nombre d'UP (adulte) |              |                |                  |               |
|----------|----------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|
|          | Visage et cou        | Bras et main | Jambe et pieds | Thorax et ventre | Dos et fesses |
| 3-6 mois | 1                    | 1            | 1½             | 1                | 1½            |
| 1-2 ans  | 1½                   | 1½           | 2              | 2                | 3             |
| 3-5 ans  | 1½                   | 2            | 2              | 3                | 3½            |
| 6-10 ans | 2                    | 2½           | 4½             | 3½               | 5             |
| adulte   | 2½                   | 4            | 8              | 7                | 7             |

### Quels sont les effets indésirables ?

Certains parents s'inquiètent des effets secondaires des corticoïdes topiques, tel que l'amincissement de la peau. Des effets indésirables peuvent se produire mais ils résultent en général d'une mauvaise utilisation et sont souvent réversibles. Appliqués correctement, les corticoïdes topiques représentent un traitement sûr et efficace de l'eczéma.



### Quels sont les complications possibles ?

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

Il est important de détecter les signes d'infection de la peau...  
...et d'agir rapidement pour traiter le problème.

Les symptômes suivants peuvent être un signe d'infection chez votre enfant :

- Sa peau présente des croûtes et suinte ou est purulente.
- Son eczéma ne réagit pas au traitement ordinaire par émoullient et corticoïdes topique et s'aggrave soudainement.
- Votre enfant ne se sent pas bien, est fiévreux, léthargique et a 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 votre enfant ne se sent pas bien, est fiévreux et léthargique.

Contactez immédiatement votre médecin et demandez un rendez-vous d'urgence. Il souffre 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 l'eczéma de votre enfant Et réduire le nombre de poussées

Différentes mesures peuvent être prises afin d'aider votre enfant :

#### Limitez les risques allergiques :

- Préférez si possible l'allaitement au sein, à défaut, l'utilisation d'un lait hypoallergénique peut convenir. Sachez que les allergènes peuvent aussi passer dans le lait.
- Retardez la diversification alimentaire après l'âge de 6 mois. Évitez dans un premier temps les légumes riches en histamine (tomate, épinard, petit pois, choux, oignons, lentilles...). N'introduisez les aliments allergisants (poissons, crustacés, mollusques, blanc d'œuf, fraises) qu'après l'âge d'un an. Les cacahuètes et autres fruits à coque (noix, noisettes, pistaches amandes...), les fruits exotiques ne doivent pas être donnés avant l'âge de 4 ans. Ne pas donner de lait de vache ou de lait de chèvre avant 3 ans !
- Éviter les facteurs irritants ou sensibilisants comme les parfums, lanoline, baume du Pérou. Éviter les lessives trop parfumées.



### Préservez la peau de votre enfant :

- Une peau sale guérit moins vite surtout si l'eczéma prédomine au niveau des mains. Veillez à lui laver les mains régulièrement.
- 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 dermocosmétiques parfumés.
- Préférez la douche au bain et n'utilisez pas de gant de toilette qui pourrait irriter sa peau. Rincez votre enfant à l'eau claire et séchez-le en tapotant son corps avec un essuie de bain en coton. S'il souhaite 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 la peau ; ça risquerait de l'irriter encore plus.
- Après sa toilette , enduisez-le d'émollients et ce chaque jour, même si ça va mieux !
- Changez souvent la couche de votre bébé afin d'empêcher que sa peau ne reste humide trop longtemps.
- Surveillez qu'il ne se gratte pas, car cela ne va faire qu'empirer ses démangeaisons et il risque de se blesser, la plaie pourrait alors s'infecter. Coupez ses ongles courts pour limiter les dégâts. Faites-lui porter des gants ou chaussettes en coton aux mains pour éviter de se gratter.
- Pour le 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.

- Maintenez la température de la chambre assez basse (19°C) et utilisez des draps et pyjamas en coton.
- Ne surchauffez pas votre habitation (environ 19°C) et aérez été comme hiver. Pensez à humidifier les pièces.
- Les temps chauds et humides et le temps très froid et sec sont mal supportés. Sortez-les le moins possible par ces conditions.
- Ne fumez pas à côté de votre enfant : la fumée de cigarette est un facteur irritant pour la peau.
- Ne lui mettez pas de vêtements synthétiques ou en laine; privilégiez les vêtements en coton. Pensez à couper les étiquettes.
- N'utilisez pas de lessives contenant des phosphates ou d'adoucissants textiles. Rincez le linge soigneusement à l'eau claire. Si besoin, effectuez un second cycle de rinçage. Ne séchez pas votre linge au grand air durant la saison pollinique.
- Une peau atopique est plus sensible aux rayonnements UV du soleil. Pensez à protéger votre enfant avec une protection solaire d'indice 50+ sans parfum et formulée pour minimiser les risques d'allergie. Protégez-le du soleil direct par un parasol, un chapeau, des lunettes de soleil et/ou un t-shirt. De plus, les coups de soleil pendant l'enfance augmentent grandement le risque de cancer de la peau à l'âge adulte.
- Ne laissez pas votre enfant jouer dans un bac à sable, irritant pour sa peau et source d'infection. Donc, à la plage, il est plutôt recommandé de le laisser jouer sur le sable mouillé.

### **Votre enfant peut-il pratiquer un sport ?**

La pratique du sport n'est pas contre indiquée pour les enfants souffrant d'eczéma. Notez cependant que la sueur ou l'eau de piscine ou de mer peuvent irriter la peau.

Appliquez sur sa peau de la crème hydratante ou une crème barrière avant d'aller nager et répétez l'opération en sortant de l'eau, après qu'il se soit rincé.



### **Faut-il expliquer l'eczéma et impliquer l'enfant dans son traitement ?**

L'éducation thérapeutique est très importante. Au plus un enfant comprend sa maladie, au mieux il sera enclin à éloigner les facteurs déclenchants et à appliquer son traitement.

Des ateliers d'éducation thérapeutique ou des écoles de l'atopie existent dans plusieurs grandes villes. Dans les hôpitaux. Ils sont composés d'une équipe multidisciplinaire d'infirmières, de dermatologues, d'allergologues, de psychologues et de diététiciennes.

Ces ateliers s'adressent aux enfants atteints d'eczéma et à leur famille. Le but de ces ateliers est d'aider l'enfant et son entourage à acquérir les connaissances nécessaires pour mieux vivre avec sa maladie.

Il est également important d'informer les professeurs et/ou personnes prenant soin de votre enfant de son affection et de veiller à ce qu'ils aient toujours un émollient avec eux.

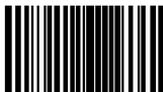
Consultez régulièrement le médecin ou le dermatologue de votre enfant afin de suivre correctement le traitement.

Parlez à votre enfant de son eczéma et encouragez-le à participer aux soins de sa peau.



Parce que votre santé  
nous tient à cœur !

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



0912017