

Dermatite atopique: les bons gestes !



La dermatite atopique est une affection inflammatoire de la peau, qui se couvre par endroits de plaques sèches, rouges ou suintantes accompagnées de démangeaisons. Il s'agit d'une maladie bénigne mais qui peut provoquer une gêne importante dans la vie quotidienne.

La dermatite atopique est chronique et se développe le plus souvent dans l'enfance. Elle évolue par périodes successives de poussées et de rémissions.

Les causes de cette maladie sont encore mal connues. On sait toutefois que des facteurs héréditaires (notion d'atopie) et environnementaux interviennent.

Que signifie « atopique » ?

L'atopie est une prédisposition à fabriquer des anticorps de type allergique (IgE) vis-à-vis de protéines de l'environnement qui sont inoffensives pour la plupart des gens. La personne allergique ne réagira aux allergènes communs de l'environnement que sous l'effet d'une rupture des défenses naturelles de l'organisme

(infection, toxique, abondance d'allergène,...), tandis que la personne atopique réagira de manière spontanée aux allergènes communs de l'environnement, à cause d'un terrain prédisposé ou génétiquement déterminé.

Les manifestations de l'atopie sont diverses : la dermatite atopique, l'asthme ou la rhinite allergique.

Ni moi ni mon mari n'avons eu de problème d'eczéma dans l'enfance, comment se fait-il alors que notre enfant souffre de dermatite atopique ?

Le mode de transmission de l'atopie est très complexe : on peut en quelque sorte être « porteur » sans exprimer la maladie. Ainsi, des études génétiques ont montré que si les deux parents sont exempts de dermatite atopique, le risque d'avoir un enfant atteint est tout de même de 9%. Ce risque augmente à 21% si l'un des parents souffre d'atopie et à 45% si les deux parents en sont atteints.

Qu'est-ce qui peut déclencher une poussée de dermatite atopique ?

La dermatite atopique se manifeste donc sur un terrain prédisposé, et évolue par poussées successives. Ces poussées peuvent être déclenchées ou aggravées par de nombreux stimuli, comme par exemple la sécheresse de la peau, le grattage, les irritants, la colonisation bactérienne par le staphylocoque doré, les poussées dentaires, des allergènes, et des facteurs psychiques comme le stress.



Les poussées sont en général plus importantes en période hivernale alors que la plupart du temps, l'été est synonyme de rémission.

Peut-on guérir une dermatite atopique ?

Dans la majorité des cas, la dermatite atopique s'estompe progressivement au cours de l'enfance (le pourcentage de persistance de la dermatite atopique après la puberté est d'environ 10 à 15%). Cependant, une réapparition pendant l'adolescence ou à l'âge adulte jeune est toujours possible.

Les traitements qui existent calment les poussées mais il est important de rester vigilant, sans se décourager. **Cette affection est chronique, récidivante et nécessite une gestion attentive des crises et des périodes de rémission.**

Est-ce grave de souffrir de dermatite atopique ?

Cette affection est bénigne mais peut provoquer une gêne importante dans la vie quotidienne : esthétique, démangeaisons, ... De plus, le risque de surinfection existe.

La dermatite doit donc être prise en charge correctement. Il s'agit d'une lutte permanente et indispensable sur deux fronts :

- Des soins réguliers pour équilibrer la dermatose et diminuer le nombre de poussées aiguës (sans pour autant les empêcher complètement).
- Le traitement des poussées aiguës afin de soulager le prurit et d'éviter les surinfections.



Que faire pour prévenir une poussée ?

LES BONS GESTES

- Utiliser systématiquement un **adouçissant** lors des lessives
- Eviter les textiles irritants (laine, synthétique à grosses fibres) et préférer le coton ou le lin
- Maintenir une **température fraîche** dans la chambre à coucher. Ne pas trop se couvrir la nuit.
- Eviter le tabagisme passif
- Exercice et sports sont à conseiller. Après la natation, attention de bien rincer et hydrater la peau (irritation par les désinfectants chlorés)
- **Les bains doivent être courts** (2 à 5 minutes, maximum 10 !) **et tièdes** (35-36°C). *Si l'eau est fort calcaire, rincer avec de l'eau minérale.*

- **Proscrire les bains moussants et utiliser une huile de bain** (1 bouchon par bain). *L'huile de bourrache, d'onagre, l'amidon de blé ou les extraits d'avoine ont des vertus hydratantes et calmantes.*
- **Utiliser un pain ou gel dermatologique sans savon, non irritant et graissant** afin de préserver l'acidité naturelle de la peau qui est un véritable « manteau protecteur ».
- **S'abstenir de séchage violent à la serviette** et préférer le tamponnement de la peau, sans frotter. *Bien chauffer la pièce et laisser sécher l'enfant spontanément, l'évaporation de l'eau ayant un effet calmant.*



- **Hydrater la peau de façon régulière :**
 - o **1 à 2 fois par jour, certainement après le bain !!** *Les crèmes sont à appliquer sur les zones de peau sèche et sur les zones d'eczéma en voie d'amélioration mais pas sur peau inflammatoire car sa tolérance à ce moment-là est médiocre !*
 - o **Préférer une crème dermatologique neutre** (idéalement non parfumée et sans conservateur) et se méfier des préparations à base d'huile d'amande douce pouvant être à l'origine d'allergie secondaire

Quand j'applique la crème hydratante à mon enfant, il se plaint que ça pique !

Attention de ne jamais appliquer la crème hydratante sur une peau fort enflammée : sa tolérance est à ce moment médiocre et cela peut piquer ! La crème hydratante est à utiliser seulement pendant les périodes de rémission ou sur des zones d'eczéma en voie de réparation. Lors des poussées aiguës d'eczéma, seules les crèmes traitantes conseillées par le médecin doivent être appliquées sur les plaques.

D'autre part, une crème bénéfique pour un enfant ne l'est pas toujours pour un autre : il n'existe aucun produit qui puisse être toléré par tous . Une nouvelle préparation sera donc appliquée à un seul endroit du corps (par exemple l'avant-bras) pour pouvoir juger de son efficacité et de sa tolérance au cas par cas.

Votre pharmacien peut vous aider à choisir le produit le mieux adapté à votre besoin et à votre budget: demandez-lui conseil.

Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.