

# Maîtriser l'eczéma

Série éducative sur l'eczéma



[www.eczemahelp.ca/fr](http://www.eczemahelp.ca/fr)



## Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma est une affection cutanée inflammatoire chronique caractérisée par une sécheresse de la peau et des plaques rouges qui démangent beaucoup. Ces plaques eczémateuses peuvent suinter, former des squames, des croûtes, ou durcir. Les symptômes peuvent être de légers à sévères, et l'affection peut avoir des répercussions négatives sur la qualité de vie. L'eczéma peut survenir n'importe où sur la peau; cependant, on le retrouve habituellement au creux des articulations (plis des bras ou arrière des genoux).

Il y a de nombreux types d'eczéma, le plus fréquent étant la dermatite atopique. L'atopie est une prédisposition héréditaire à l'eczéma, à l'asthme et à la rhinite allergique (rhume des foins). Les personnes atteintes d'eczéma peuvent aussi souffrir de l'une des autres maladies atopiques.

### Qu'est-ce qui cause l'eczéma?

On ne connaît pas la cause exacte de l'eczéma. Néanmoins, certains facteurs génétiques, immunologiques et environnementaux sont montrés du doigt. L'eczéma peut être épisodique et migrer un peu partout sur le corps. Lorsqu'une plaque se résorbe, une autre peut surgir ailleurs. C'est la nature chronique de la maladie. Lorsque la peau reprend son cycle inflammatoire, les symptômes réapparaissent.



## Table des matières

<b>Éducation</b>	1
• Qu'est-ce que l'eczéma?	1
• Qu'est-ce qui cause l'eczéma?	1
• Comprendre la maladie	2
• Dysfonctionnement de la barrière cutanée	2
• Poussées	3
• Tableau des éléments déclencheurs	4-5
• Prévenir, le meilleur remède	6
• Rôle des allergies alimentaires	6
• Répercussions psychologiques de l'eczéma	6
<b>Hydratation de la peau</b>	7
• L'importance du bain et de l'hydratation	7
• Guide des crèmes hydratantes, nettoyants et produits pour le bain	8
• Recherchez toujours le sceau d'acceptation de la SCE	9
<b>Prise en charge médicale</b>	10
• Anti-inflammatoires topiques	10
• Antibiotiques	11
• Corticostéroïdes oraux	11
• Antihistaminiques	11
• Médicaments biologiques	11
• Traitements topiques	12-15
<b>Conseils et faits au sujet de l'eczéma</b>	17
<b>Que fait la Société canadienne de l'eczéma?</b>	18

## Comprendre la maladie

### L'eczéma est une inflammation récurrente de la peau qui :

- apparaît généralement pour la première fois dans la prime enfance;
- peut survenir chez le nouveau-né dès les premières semaines de vie;
- peut persister pendant l'adolescence et l'âge adulte;
- peut apparaître pour la première fois à un âge adulte avancé;
- peut disparaître avec l'âge, bien que la peau puisse demeurer sèche, irritable et sensible.

### Dysfonctionnement de la barrière cutanée

La peau est une barrière contre le monde extérieur. Plutôt imperméable, elle empêche les éléments et les bactéries d'envahir les organes et les systèmes internes de notre organisme.

La fonction barrière de la peau des patients atteints de dermatite atopique est altérée, souvent en raison d'un déficit en céramides (des lipides) et en filaggrine (une protéine). Cela signifie que la barrière cutanée est endommagée, perd son humidité et peut permettre aux bactéries de s'introduire dans l'organisme (ce qui cause des infections bactériennes sur la peau). Ce dysfonctionnement entraîne le dessèchement et les gerçures de la peau. La prise en charge de l'eczéma a pour but de restaurer l'humidité et de renforcer la barrière pour protéger la peau. C'est pour cette raison que l'hydratation fréquente est si importante.

*La dermatite atopique est la forme la plus courante d'eczéma.*

### Poussées

Les poussées peuvent être déclenchées par des éléments environnementaux, ou « déclencheurs », comme certains savons, tissus de vêtements, déodorants, fibres de tapis, la poussière, etc. Néanmoins, des poussées surviennent parfois sans qu'il y ait d'élément déclencheur évident. En outre, le fait d'avoir trop chaud ou de transpirer abondamment, un faible taux d'humidité, certains aliments et le stress peuvent contribuer aux poussées.

Lorsque la peau réagit à l'un ou l'autre de ces irritants, cela démange, et la personne se gratte. Le grattage aggrave l'affection, et la peau devient enflammée et rougeâtre, ce qui accentue les démangeaisons. On parle alors du « cycle de démangeaisons-grattage » qui peut être intense et douloureux.



**L'éruption cause-t-elle les démangeaisons, ou les démangeaisons causent-elles l'éruption? Selon certains professionnels de la santé, c'est le mystère de l'eczéma!**

Tableau des éléments déclencheurs

Regardez autour de vous et écrivez tout ce qui pourrait contribuer à la survenue d’une poussée. Par exemple, avez-vous une poussée ou une exacerbation de l’eczéma quand vous portez un chandail en particulier? Est-ce que votre eczéma s’aggrave en hiver? Avez-vous des démangeaisons lorsque vous faites l’entretien ménager? Est-ce que les parfums vous irritent la peau?

Utilisez ce tableau pour repérer vos éléments déclencheurs.



Facteur environnemental/ déclencheur	Nom du produit	Date et heure	Symptômes éprouvés	Degré de douleur (faible, modéré, élevé)	Approche/ traitement utilisés
Acariens					
Savons/ détergents/ assouplisseurs en feuilles					
Lotions/ crèmes					
Poils et squames d'animaux					
Changements de saison					
Déodorants					
Parfums					
Produits cosmétiques					
Shampoings/ produits capillaires					
Bulles ou huiles pour le bain/ sels de bain parfumés					
Laine/ autres tissus					
Latex/ caoutchouc/ plastique					
Eau (bains chauds, chlore)					
Fumée de tabac					
Plantes					
Produits de nettoyage					
Nourriture (œufs, lait, blé, agrumes, soja, fruits de mer, etc.)					
Sueur					
Changements météorologiques					



## Prévenir, le meilleur remède

La maîtrise des facteurs environnementaux peut aider à minimiser la survenue des poussées. En minimisant ou en éliminant vos éléments déclencheurs personnels, vous pouvez réduire le nombre de poussées. Ce qui peut être frustrant dans l'eczéma, c'est que des poussées peuvent survenir même si vous évitez diligemment les éléments déclencheurs et prenez soin de votre peau.

## Rôle des allergies alimentaires

Certains aliments peuvent déclencher une poussée, tout comme d'autres déclencheurs environnementaux. Cette réaction peut survenir en mangeant l'aliment déclencheur ou lors du contact avec celui-ci au moment de le préparer ou de le consommer (sur les mains et autour de la bouche).

Il est important de noter que les allergies alimentaires ne causent pas l'eczéma. Cependant, certains aliments peuvent déclencher une poussée. On ne recommande pas d'éliminer des aliments particuliers ou tout un groupe d'aliments pour de longues périodes sans avoir consulté un médecin ou un allergologue pour confirmer qu'il existe bien une allergie associée à cet aliment.

Les tests cutanés d'allergie peuvent fournir des indices sur les allergies alimentaires et environnementales. Cependant, les patients atteints de dermatite atopique ont un taux élevé de résultats faux positifs, car le fait de se gratter pendant le test peut causer une inflammation, qui peut être interprétée incorrectement comme une réaction d'allergie. L'utilisation d'antihistaminiques peut aussi influencer sur l'efficacité des tests d'allergie. Consultez votre allergologue au sujet de l'eczéma et des traitements médicaux avant de passer un test.

## Répercussions psychologiques de l'eczéma

L'eczéma peut représenter un fardeau considérable et avoir des répercussions psychologiques chez les personnes qui en souffrent et leurs proches, et peut engendrer de l'embarras, un retrait social, de la dépression et de l'anxiété. L'affection peut avoir une incidence négative sur l'humeur et la vie quotidienne, car elle peut engendrer des douleurs et un inconfort constants. Les interruptions de sommeil sont très fréquentes, ce qui nuit au bien-être émotionnel. Parlez à votre professionnel de la santé (ou celui de votre enfant) de toute préoccupation de nature psychologique.



## Hydratation de la peau

### L'importance du bain et de l'hydratation

Bien qu'il n'existe aucune ligne directrice normalisée sur la fréquence ou la durée des bains et des douches, les spécialistes canadiens recommandent généralement de se laver pendant de 5 à 10 minutes une fois par jour, dans de l'eau claire tiède. Si le bain ou la douche cause de l'inconfort, on peut le faire tous les deux jours. Le fait d'hydrater la peau après chaque bain ou douche avec une crème émolliente (hydratante) aide la peau à retenir l'humidité. Cette démarche est nécessaire chez les patients atteints d'eczéma, car leur barrière cutanée naturelle, qui normalement emprisonnerait l'humidité dans la peau, ne fonctionne pas bien, laissant la peau sèche, rugueuse et sensible aux irritants.

Après le bain ou la douche, tapotez délicatement la peau pour l'assécher, puis appliquez immédiatement votre hydratant sur la peau encore humide. Appliquez les produits prescrits par votre professionnel de la santé.

Appliquez un hydratant plusieurs fois par jour. Une peau hydratée démange moins, ce qui en retour aide à maîtriser la maladie, étant donné que les poussées surviennent ou augmentent en réponse aux démangeaisons.

### Est-ce que le fait de boire beaucoup d'eau aide à hydrater la peau?

On croit souvent à tort que de boire une certaine quantité d'eau chaque jour permet d'hydrater la peau. Ce sont plutôt les habitudes de bain et d'hydratation qui jouent ce rôle. Il y a de cela des décennies, les médecins recommandaient souvent aux personnes atteintes d'eczéma de limiter les bains et les douches; cependant, de nos jours, les experts considèrent que le bain est une composante importante de la prise en charge de l'eczéma et le recommandent.

## Guide des crèmes hydratantes, nettoyants et produits pour le bain

Les meilleurs produits pour le bain et l'hydratation sont :

1. Les produits ayant peu d'ingrédients et qui sont conçus pour la peau sensible ou l'eczéma. Vous avez besoin d'un hydratant consistant qui hydratera la peau et confèrera une barrière.
2. Les produits qui correspondent à votre budget. Les produits qui coûtent le plus cher ne sont pas nécessairement les meilleurs.
3. Les produits que la personne atteinte d'eczéma tolérera et utilisera vraiment! Si votre enfant ou vous-même n'aimez pas la texture grasseuse de la gelée de pétrole, trouvez un hydratant qui vous convient!

## Guide d'ingrédients

### Que sont les céramides?

Les céramides se retrouvent de plus en plus dans les hydratants et les émoullissants. Les céramides sont des molécules lipidiques (gras) et d'importantes composantes de la peau. Ils renforcent la barrière cutanée, contribuent à l'hydratation de la peau et empêchent les irritants d'y pénétrer. La peau des personnes atteintes de dermatite atopique renferme moins de céramides. On croit que l'utilisation d'hydratants renfermant des céramides peut combler ce manque.

### Ingrédients et stratégies anti-démangeaisons

Les ingrédients hydratants, comme l'avoine colloïdale, l'allantoïne et le niacinamide, peuvent avoir des propriétés anti-démangeaisons et contribuer à soulager la peau. D'autres stratégies anti-démangeaisons sont notamment l'application fréquente d'hydratants, la coupe et le limage réguliers des ongles et l'utilisation de compresses froides pendant les périodes de démangeaisons intenses.

Lorsque l'eczéma disparaît après la fin d'un traitement sur ordonnance, maintenez l'hydratation avec assiduité, car cela peut aider à prolonger les périodes entre chaque poussée.



## Recherchez toujours le Sceau d'acceptation de la SCE

Les produits « acceptés » ont subi une évaluation scientifique officielle, sont conçus à partir d'ingrédients ou à des concentrations qui conviennent généralement aux peaux sensibles et ont officiellement reçu notre Sceau d'acceptation.

Adressez-vous à votre professionnel de la santé si vous avez des inquiétudes à propos de la prise en charge de votre eczéma.

**Les produits qui portent le Sceau d'acceptation de la Société canadienne de l'eczéma (SCE) incluent :**

**Des produits de soin personnel**, p. ex. hydratants, vaporisateurs, nettoyants, shampoings et médicaments en vente libre.

**Des produits de lessive**, p. ex. assouplissants et détergents à lessive.

**Consultez la liste des produits qui portent le Sceau d'acceptation de la SCE au [www.eczema-help.ca/fr](http://www.eczema-help.ca/fr).**

### Avis concernant le Sceau d'acceptation

Les produits portant le Sceau d'acceptation, y compris les produits de soin personnel et les produits de lessive, peuvent contenir des irritants potentiels à des taux de concentration jugés négligeables pour la plupart des gens. Certaines personnes atteintes d'eczéma pourraient tout de même ne pas tolérer certains produits ou ingrédients. Dans de rares cas, des personnes pourraient être allergiques à des ingrédients précis qui sont bien tolérés par d'autres. La SCE recommande de choisir les produits en suivant les recommandations de son professionnel de la santé.

Le Sceau d'acceptation de la SCE ne constitue pas un avis médical et repose sur les données scientifiques qui existaient au moment de son octroi.

**Produits de soin de la peau** - La SCE recommande de tester tout nouveau produit sur une petite surface de peau avant de l'appliquer sur une plus grande surface. En cas d'irritation, il faut éviter d'utiliser le produit et consulter son professionnel de la santé. À noter que les nettoyants ne doivent jamais être laissés sur la peau.

**Médicaments en vente libre** - La SCE rappelle aux consommateurs que tous les médicaments, y compris ceux en vente libre, sont associés à des risques et à des effets secondaires possibles. Il faut lire les directives d'emploi et bien les suivre, ainsi que consulter son professionnel de la santé avant d'utiliser un quelconque médicament ou en cas d'aggravation de l'état de la peau.

**Produits de lessive** - Les produits de lessive qui portent notre sceau d'acceptation sont conçus pour les peaux sensibles; toutefois, certaines personnes pourraient être allergiques ou sensibles à des ingrédients précis que d'autres tolèrent bien. Il est préférable de s'adresser à son professionnel de la santé au sujet de toute préoccupation liée aux vêtements, aux tissus et au soin du linge. En cas d'irritation, cesser l'usage du produit en cause et consulter un professionnel de la santé.



## Prise en charge médicale

La prise en charge médicale est une composante importante de la maîtrise de l'eczéma, et les médicaments (y compris

les crèmes et les onguents topiques) doivent être utilisés en suivant les directives de votre professionnel de la santé. Vous ne devez pas interrompre ni modifier vos habitudes de traitement sans consulter votre professionnel de la santé. Consultez votre professionnel de la santé (ou celui de votre enfant) pour connaître les meilleures options de traitement possible.

### Anti-inflammatoires topiques :

- **Les corticostéroïdes topiques** sont prescrits pour réduire l'inflammation et les démangeaisons. Leur concentration varie de faible à élevée. Lorsqu'ils sont utilisés selon les directives d'un professionnel de la santé, les corticostéroïdes topiques sont très efficaces et sans danger. Par crainte des effets secondaires, les patients atteints d'eczéma ou leurs aidants ont tendance à utiliser le traitement avec trop de modération ou trop peu souvent. Les effets secondaires possibles sont notamment un amincissement de la peau si les préparations sont appliquées en excès ou pendant trop longtemps. Suivez attentivement les recommandations de votre professionnel de la santé, et faites-lui part de toute question ou préoccupation que vous pourriez avoir.
- **Les inhibiteurs topiques de la calcineurine (p. ex. Elidel®, Protopic<sup>MD</sup>)** sont prescrits pour réduire l'inflammation et les démangeaisons. Ils agissent en atténuant la réponse immunitaire exagérée de la peau, responsable des poussées d'eczéma. Les effets secondaires peuvent inclure une sensation de brûlure ou de chaleur au point d'application.
- **Les inhibiteurs topiques de la PDE4 (p. ex. Eucrisa<sup>MC</sup>)**, une nouvelle classe de médicament topique, sont prescrits pour traiter l'inflammation. Ils agissent en bloquant l'action de la phosphodiesterase 4 (ou PDE4), une enzyme, l'empêchant ainsi de laisser l'inflammation se manifester trop fortement au niveau de la peau. Les cellules immunitaires produisent la PDE4 qui aide l'organisme à contrôler les cytokines (protéines qui favorisent l'inflammation). Parfois, comme en présence d'eczéma, la production de cytokines est déclenchée indûment dans le corps et l'inflammation qui s'ensuit se manifeste sous forme de poussées d'eczéma. Un effet secondaire possible est une sensation de brûlure après l'application.

### Antibiotiques :

- **Les antibiotiques topiques** sont prescrits pour traiter l'infection secondaire, qui peut aggraver l'eczéma et le rendre plus réfractaire au traitement. Les plaques localisées d'eczéma infecté ou résistant peuvent être traitées par des crèmes ou des onguents antibiotiques topiques. La mupirocine (p. ex. Bactroban<sup>®</sup>) ou l'acide fusidique (p. ex. Fucidin<sup>®</sup> en onguent) se sont révélés efficaces.
- **Les traitements topiques d'association** associent un antibiotique à un corticostéroïde topique, ce qui aide à réduire à la fois l'inflammation et à enrayer l'infection secondaire en une seule application. L'élimination des infections est une composante importante de la prise en charge de l'eczéma.
- **Les antibiotiques oraux (à avaler)** sont prescrits dans les cas d'infection plus importante. Une infection secondaire accompagne souvent les plaques d'eczéma, même lorsqu'aucun autre signe évident d'infection n'est apparent. Les antibiotiques oraux plutôt que topiques sont privilégiés lorsque l'infection est étendue.

### Corticostéroïdes oraux :

- **Les corticostéroïdes oraux (p. ex. la prednisone)** sont rarement utilisés et sont réservés aux cas les plus sévères. Une utilisation prolongée entraîne des effets secondaires à long terme, et étant donné la nature chronique de l'eczéma, cette option ne peut être permanente dans les cas sévères et chroniques de la maladie.

### Antihistaminiques :

- **Les antihistaminiques** peuvent être utilisés pour soulager les démangeaisons et favoriser le sommeil; toutefois, l'usage régulier d'un antihistaminique pour traiter l'eczéma n'est pas recommandé et doit faire l'objet d'une discussion avec votre professionnel de la santé. L'usage d'un antihistaminique chez les enfants de 6 ans ou moins n'est pas recommandé.

### Médicaments biologiques :

- **Les médicaments biologiques (p. ex. Dupixent<sup>MC</sup>)** sont une nouvelle classe de médicaments indiqués chez les patients atteints de dermatite atopique (la forme la plus courante d'eczéma) modérée ou sévère qui ne s'améliore pas suffisamment avec les médicaments topiques. Ils s'administrent par injection sous-cutanée. Les médicaments biologiques agissent en interrompant le processus inflammatoire associé à la dermatite atopique. Le premier médicament biologique approuvé au Canada dans le traitement de la dermatite atopique est le dupilumab (commercialisé sous le nom de Dupixent<sup>MC</sup>). Consultez votre professionnel de la santé pour en savoir davantage à propos des médicaments qui vous conviennent.

TRAITEMENTS TOPIQUES

Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Corticostéroïdes topiques (p. ex. hydrocortisone)	Traitement topique sur ordonnance contre l'inflammation et les démangeaisons. La puissance va de légère à élevée. On recommande généralement les corticostéroïdes de puissance légère ou modérée.	Les effets secondaires potentiels comprennent l'amincissement de la peau et les vergetures avec l'usage de préparations de puissance élevée. Discutez de la durée du traitement et des effets secondaires possibles avec le professionnel de la santé ayant prescrit le produit.
Inhibiteurs topiques de la calcineurine (p. ex. Elidel® et Protopic <sup>MD</sup> )	Traitement topique sur ordonnance contre l'inflammation et les démangeaisons qui agit en atténuant la réponse immunitaire exagérée de la peau, responsable des poussées d'eczéma.	Les effets secondaires possibles incluent une sensation de brûlure ou de chaleur, des picotements ou des démangeaisons au point d'application.
Inhibiteurs topiques de la PDE4 (p. ex. Eucrisa <sup>MC</sup> )	Les inhibiteurs topiques de la PDE4, comme Eucrisa <sup>MC</sup> (crisaborole) atténuent les symptômes de la dermatite atopique et sont indiqués pour le traitement de la dermatite atopique légère ou modérée chez les patients âgés de 2 ans ou plus.	Une légère sensation de brûlure ou des picotements peuvent survenir après l'application.
Antibiotiques topiques avec corticostéroïdes topiques (p. ex. Fucidin® H, Fucibet®)	L'antibiotique topique Fucidin® associé à un corticostéroïde topique est utilisé pour traiter l'inflammation et l'infection bactérienne. On le recommande quand la présence d'une bactérie est mise en cause dans la poussée d'eczéma. Il est préférable de l'utiliser quand l'infection est localisée sur de petites surfaces cutanées. Fucidin® H est Fucidin® associé à un corticostéroïde topique léger, et Fucibet® est Fucidin® associé à un corticostéroïde topique modéré.	L'usage à long terme peut entraîner la résistance des bactéries à l'antibiotique.

TRAITEMENTS ADDITIONNELS

Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Médicaments biologiques (p. ex. Dupixent <sup>MC</sup> )	Les médicaments biologiques, comme Dupixent <sup>MC</sup> (dupilumab), sont des traitements injectables indiqués chez les patients atteints de dermatite atopique modérée ou sévère qui ne répond pas aux médicaments topiques. Ils agissent en interrompant le processus inflammatoire associé à la dermatite atopique. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir si ce type de traitement vous convient.	Les effets secondaires survenant le plus fréquemment avec le dupilumab sont la conjonctivite (couramment appelée « œil rose ») et une rougeur ou autres symptômes au point d'injection. Discutez avec votre professionnel de la santé de l'innocuité de ce médicament et de tous les autres qui servent à traiter la dermatite atopique (eczéma).



PRISE EN CHARGE MÉDICALE		PRISE EN CHARGE MÉDICALE
Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Antibiotiques oraux	Traitement des infections cutanées secondaires causées par le grattage et qui se sont propagées sur la peau.	Nausées, diarrhée et réactions allergiques potentielles.
Photothérapie	Réduit les symptômes de l'eczéma.	L'exposition prolongée aux rayons UVB peut causer des coups de soleil, causer des lésions de la peau ou des yeux, entraîner un cancer de la peau, l'assèchement de la peau, des taches de rousseur et le vieillissement prématuré de la peau. Ce traitement doit être prescrit en deuxième intention et suivi uniquement sous la supervision d'un professionnel de la santé.
Corticostéroïdes oraux (p. ex. prednisone)	Utilisés uniquement dans les cas les plus sévères pour maîtriser l'inflammation cutanée généralisée.	L'usage prolongé entraîne des effets secondaires à long terme et, puisque l'eczéma est une maladie chronique, il ne s'agit pas d'une solution permanente dans les cas d'eczéma chronique sévère.
Antihistaminiques	Parfois utilisés pour soulager les démangeaisons et favoriser le sommeil.	Les antihistaminiques ne sont pas recommandés dans le cadre d'un traitement régulier. Ils peuvent causer une somnolence, bien que cela aide souvent à calmer les démangeaisons. Une peau bien hydratée par les bains et l'application d'hydratants produit en général moins de démangeaisons, et il est donc moins nécessaire de recourir aux antihistaminiques. L'usage d'un antihistaminique chez les enfants de 6 ans ou moins n'est pas recommandé. Consultez un professionnel de la santé à ce sujet au besoin.

TRAITEMENTS D'APPOINT

Type de traitement	Usage	Désavantages/préoccupations
Bains et hydratation	Améliorer l'hydratation de la peau, calmer les démangeaisons, réduire l'inflammation et prolonger la période entre chaque poussée.	Risque de blessure en cas de chute due aux huiles ou à tout autre produit ajouté dans le bain.
Compressees froides	Pour soulager les démangeaisons et la sensation de brûlure causées par l'inflammation. Quand la peau est enflammée, les compressees d'eau froide ou les sachets réfrigérants peuvent aider pour soulager et refroidir la peau, et réduire la démangeaison. Un morceau de tissu de coton doux peut être trempé dans de l'eau froide et appliqué sur la peau pendant de 5 à 10 minutes (en essorant l'excès d'eau avant l'application). Faire suivre d'un hydratant. À noter que les sachets réfrigérants ou les sacs de glace ne doivent pas être appliqués directement sur la peau.	Quoique le soulagement procuré n'est que temporaire, il peut être bienvenu durant une poussée ou une période de démangeaisons intenses.
Enveloppes humides	Pour calmer les démangeaisons et aider à hydrater la peau.	Risque de macération ou de lésions cutanées. Recourez à ce traitement seulement sur recommandation de votre professionnel de la santé.
Remèdes homéopathiques, remèdes naturopathiques, médecine douce	Pourraient aider à atténuer les symptômes de l'eczéma.	Il y a peu, ou pas de données ou de recherches qui appuient les effets ou l'innocuité de ces traitements. Sachez qu'ils pourraient être associés à des effets secondaires et à des interactions médicamenteuses. Les patients et les parents de patients doivent être conscients des effets que l'on peut escompter de ces traitements.



## Conseils et faits au sujet de l'eczéma

- L'eczéma disparaît avec l'âge chez certains enfants, mais il persiste tout au long de la vie chez d'autres.
- L'eczéma n'est pas contagieux. Vous ne pouvez pas « l'attraper » d'un camarade de classe.
- Le fait de garder votre peau humide et bien hydratée (p. ex. en appliquant un hydratant pendant la journée) est le meilleur moyen de défense contre les poussées récurrentes.
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide dans la maison ou la chambre de la personne atteinte d'eczéma, particulièrement pendant les mois secs de l'hiver. Nettoyez-le en suivant les directives pour prévenir la formation de moisissures.
- Évitez les excès de chaleur et de transpiration lorsque c'est possible, car ils entraînent des démangeaisons, et peuvent aggraver l'eczéma.
- Les vêtements de coton sont souvent les mieux tolérés par les personnes eczémateuses.
- Évitez les savons trop forts, et essayez de choisir des produits conçus pour l'eczéma ou la peau sensible.
- De nombreux écrans solaires contiennent des ingrédients irritants. Recherchez des produits conçus pour les peaux sensibles, ou qui contiennent des filtres physiques (comme le dioxyde de titane ou l'oxyde de zinc).
- D'autres stratégies de protection contre le soleil devraient être adoptées, lorsque c'est possible. Par exemple, évitez l'exposition au soleil durant les périodes de pointe (du milieu de l'avant-midi jusqu'à la fin de l'après-midi); portez un chapeau à large bord et des vêtements amples de couleurs claires.
- Gardez vos ongles courts et bien limés afin de réduire les lésions occasionnées par le grattage.

## Que fait la Société canadienne de l'eczéma?

- Appuie et renseigne les patients et les aidants touchés par l'eczéma;
- Donne de l'information sur l'eczéma sur le site Web [www.eczemahelp.ca/fr](http://www.eczemahelp.ca/fr);
- Offre des programmes agréés de formation donnant droit à des crédits à des professionnels de la santé de partout au Canada;
- S'affiche dans les médias pour sensibiliser le grand public à l'eczéma;
- A créé le programme du sceau d'acceptation pour les produits qui conviennent aux personnes atteintes d'eczéma;
- Finance la recherche sur l'eczéma et y contribue;
- Fait valoir le droit des personnes eczémateuses à de meilleurs soins et traitements;
- Gère le Réseau de soins de l'eczéma, un répertoire de dermatologues et de spécialistes de partout au Canada qui vouent leurs efforts aux patients atteints d'eczéma.

## Notes :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Notes :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### Notes :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## À propos de la Société canadienne de l'eczéma

La Société canadienne de l'eczéma est un organisme de bienfaisance enregistré canadien qui offre du soutien et se consacre à l'éducation, à la sensibilisation et à la recherche sur l'eczéma.



Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour commander des guides thérapeutiques, communiquez avec :

**Société canadienne de l'eczéma**

**Téléphone : 1-855-ECZEMA-1**

**Courriel : [info@eczemahelp.ca](mailto:info@eczemahelp.ca)**

**[www.eczemahelp.ca/fr](http://www.eczemahelp.ca/fr)**

Le contenu médical de ce guide est fondé sur les recommandations actuelles en matière de traitement de l'eczéma, obtenues auprès d'experts canadiens en dermatologie, en pédiatrie et en pharmacie. Il ne doit jamais servir de fondement exclusif sur lequel baser un traitement. Consultez toujours votre fournisseur de soins de santé pour connaître le traitement qui vous convient.