



L'HORLOGE



DE L'ATOPIE



■ *L'eczéma atopique est une maladie chronique qui complique parfois tous les gestes de la vie.*

L'horloge de l'atopie est un outil conçu pour aider l'enfant atopique à mieux vivre sa journée avec son eczéma

Conçu par le Pr Carlo Gelmetti et l'école italienne de l'atopie de Milan, cet outil s'adresse au médecin pour mieux expliquer aux parents les bons gestes à adopter au fil de la journée et tout au long de l'année.

C'est également un outil ludique que les parents peuvent s'approprier pour parler avec leur enfant de sa maladie et l'aider à mieux vivre au quotidien. ■

*Pr Jean François Stalder
Ecole de l'atopie de Nantes*



■ Le matin peut être un bon moment, même si le temps est compté, pour faire le point sur la nuit qui vient de s'écouler. Votre enfant peut avoir passé toute sa nuit sans dormir, à se gratter à cause de ses démangeaisons ou de la gêne physique.

Ces nuits blanches peuvent engendrer une somnolence diurne, de la fatigue, de la mauvaise humeur ou un manque de concentration.

Soyez compréhensif avec votre enfant, n'hésitez pas à lui dire que vous comprenez son état et qu'il est difficile d'arrêter de se gratter. ■

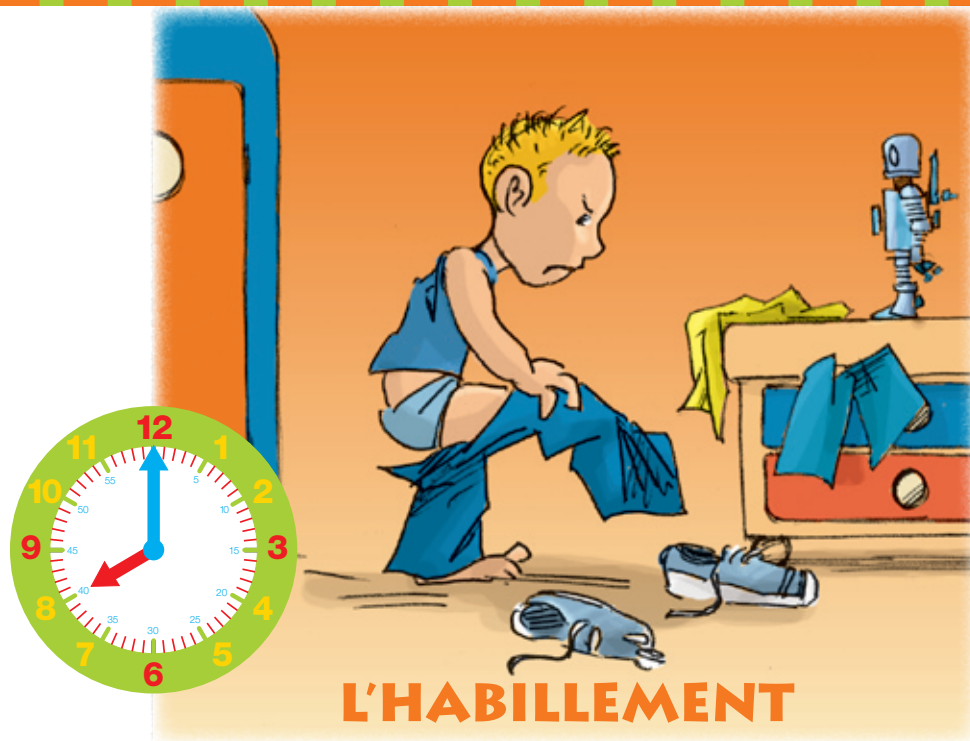


■ La toilette doit être quotidienne. La douche doit être tiède, à une température comprise entre 35°-36°C, car une eau trop chaude peut irriter une peau déjà sensible.

La peau de l'enfant atopique doit être nettoyée sans être agressée.

Après la douche, et pour éviter d'irriter la peau, séchez-la en tamponnant doucement avec une serviette sans frotter.

C'est le moment idéal pour appliquer le traitement prescrit par le médecin (médicament et/ou émollient). ■



■ Pour ne pas exposer les zones irritées, choisissez plutôt des chemises à manches longues et des pantalons.

Evitez de trop couvrir l'enfant (la chaleur favorise les démangeaisons et le grattage).

Préférez le coton aux matières synthétiques ou la laine qui sont souvent une des causes de démangeaison.

Dans la mesure du possible, changez les sous-vêtements, les pyjamas et les chemises de nuit le plus souvent possible (idéalement tous les jours). ■



■ Dès la rentrée scolaire, n'hésitez pas à informer l'enseignant du problème de votre enfant. Expliquez lui qu'il risque d'être fatigué ou irritable après une nuit blanche due à ses démangeaisons. Il peut également avoir des difficultés à rester calme et concentré car il a souvent envie de se gratter. Il est préférable de pas placer l'enfant près d'une bouche d'aération, d'une ventilation ou d'une source de chaleur (radiateur, fenêtre au soleil). Profitez de ces moments pour rappeler à votre enfant que la dermatite atopique N'EST absolument PAS CONTAGIEUSE ni provoquée par une mauvaise hygiène afin qu'il puisse lui-même l'expliquer aux autres et ainsi dédramatiser la situation. Les enfants ayant de l'eczéma peuvent être particulièrement gênés par l'aspect de leur peau. Par ailleurs, il est possible que ses camarades de classe se moquent de lui et lui fassent de la peine. ■



LE DEJEUNER

■ Si l'enfant déjeune à la cantine, prévenir l'école que l'enfant est atopique. Les enfants allergiques aux œufs et au lait de vache doivent naturellement éviter certains aliments.

Précisez à l'école que les fruits consommés doivent être des fruits de saison et qu'il vaut mieux les laisser mûrir avant de les manger.

Encouragez votre enfant à parler de son atopie avec les autres enfants et entretenez-vous ouvertement de l'atopie avec les parents et les enseignants qui sont en contact avec votre enfant. ■



LES LOISIRS

■ Au printemps, faites particulièrement attention pendant les périodes de pollinisation notamment en cas d'activités à l'extérieur.

Pendant la journée, l'exposition solaire sans protection n'est pas conseillée.

L'été, le soir, évitez les produits anti-moustiques qui peuvent agresser la peau fragile. En cas d'activité sportive, prévoyez dans la mesure du possible, des vêtements de rechange pour éviter que l'enfant ne passe le reste de la journée avec des vêtements humides.

Certaines activités scolaires ou extrascolaires nécessitent la manipulation de colle, de peinture, d'argile, d'aliments, de bois ou de métal qui peuvent provoquer des poussées d'eczéma.

Il est préférable d'expliquer clairement à votre enfant ce qu'il peut ou ne peut pas faire. ■



LA TOILETTE DU SOIR

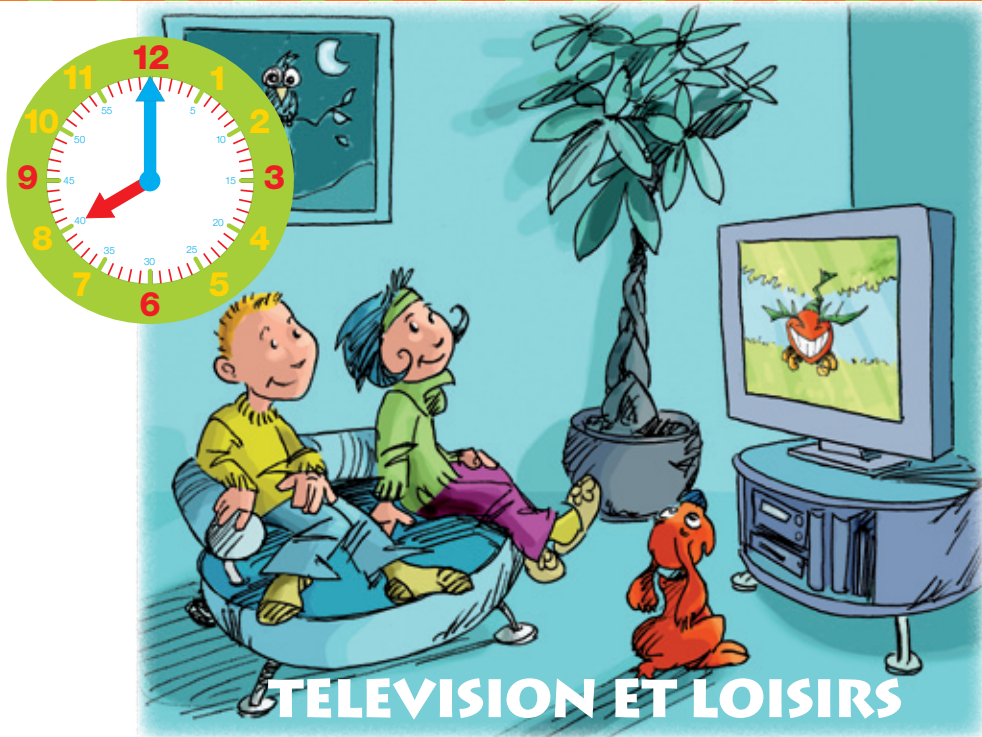
■ La toilette du soir présente l'avantage de pouvoir durer plus longtemps et de se dérouler dans le calme. Si votre enfant préfère le bain, il doit être rapide et pas trop chaud. Les ongles doivent être courts, afin de réduire les lésions de grattage. Pour laver la peau sans l'agresser, choisissez des produits adaptés comme une huile de bain ou un produit nettoyant ultra-doux. Les gants de toilette trop rêches sont à proscrire. C'est le moment idéal pour appliquer le traitement prescrit par le médecin (médicament et/ou émollient) et surtout pour apprendre à son enfant les bonnes techniques d'application. Maintenez la peau bien hydratée même quand elle n'est pas irritée, cela évitera les poussées d'eczéma. ■



LE DINER

■ Un régime alimentaire particulier n'est pas nécessaire. Cependant, il arrive que les enfants atopiques supportent mal certains aliments : tomates crues, fruits acides (agrumes, kiwi), arachides, mollusques et crustacés, certains types de poisson surtout en conserve (thon, sardines, maquereaux, harengs, anchois, saumon), porc, charcuterie, fromages à pâte dure (parmesan, gruyère), moutarde et épices.

Les enfants allergiques aux œufs, au lait de vache ou autres doivent naturellement éviter ces aliments. ■



TELEVISION ET LOISIRS

■ Vous avez peut-être remarqué que votre enfant a tendance à se gratter à des moments bien particuliers de la journée ou lorsqu'il regarde la télévision ? Si tel est le cas, essayez de lui faire perdre cette habitude en choisissant justement ce moment pour appliquer une crème hydratante qui réduira ses démangeaisons.

Donnez-lui des feutres à eau pour le faire dessiner car les risques d'irritation sont moins nombreux.

Souvenez-vous que la dermite des doigts peut rendre douloureuse l'utilisation d'une paire de ciseaux ou même d'un simple crayon, limitant ainsi les activités de temps libre. Certains matériaux utilisés pour le bricolage peuvent aggraver l'état cutané de l'enfant (carton, pâte à modeler). ■



LA NUIT

■ Choisissez des draps en coton, des couvertures, des couettes et des rideaux lavables. Préférez les jouets qui se nettoient facilement et qui ne retiennent pas la poussière.

La chambre à coucher doit être claire, fraîche, bien aérée et facile à nettoyer. Éliminez la poussière, les poils d'animaux et les acariens qui sont potentiellement allergènes. Évitez la moquette, ou bien traitez-la régulièrement avec un produit acaricide. Les matelas en laine ou en crin, les coussins ou les couettes en plume sont déconseillés.

Si nécessaire, mettre à votre enfant des gants en coton ou des moufles pour éviter qu'il ne se gratte pendant son sommeil.

Et surtout ne fumez jamais à côté d'un enfant atopique ! ■

*La Fondation pour la Dermatite Atopique remercie le Professeur Carlo Gelmetti
pour sa collaboration dans la conception et la réalisation de ce document.*

FONDATION
DERMATITE ATOPIQUE

FONDATION POUR LA DERMATITE ATOPIQUE :
RECHERCHE ET EDUCATION

Siège social : Hôtel-Dieu Saint Jacques - 2, rue Viguerie - 31000 TOULOUSE
Tel. : 33 (5) 63 58 88 95