

Vous ou votre enfant avez un

ECZÉMA ATOPIQUE



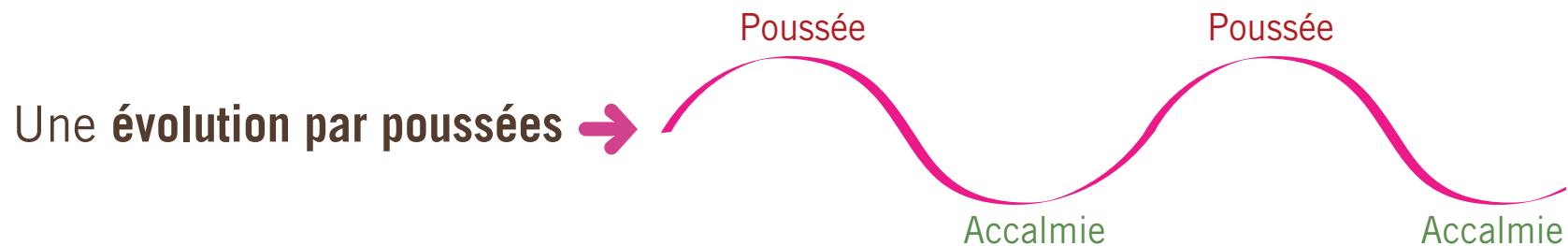
L'eczéma atopique c'est...



Une **peau sèche**



Des **plaques rouges** et **inflammatoires**



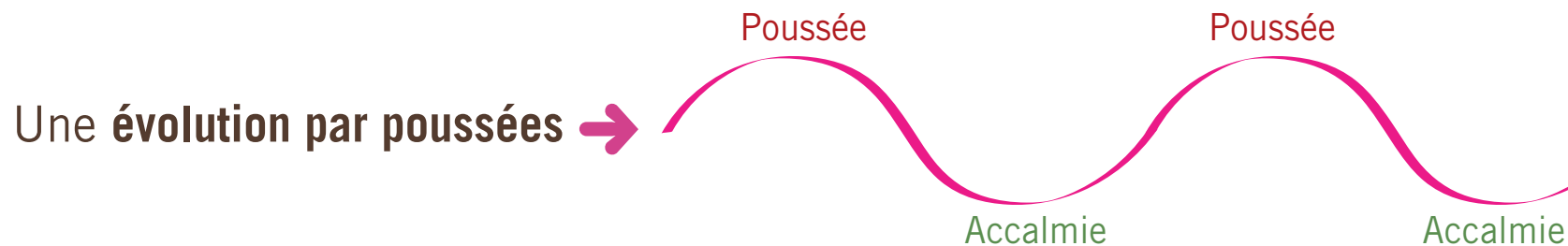
L'eczéma atopique c'est...



Une **peau sèche**

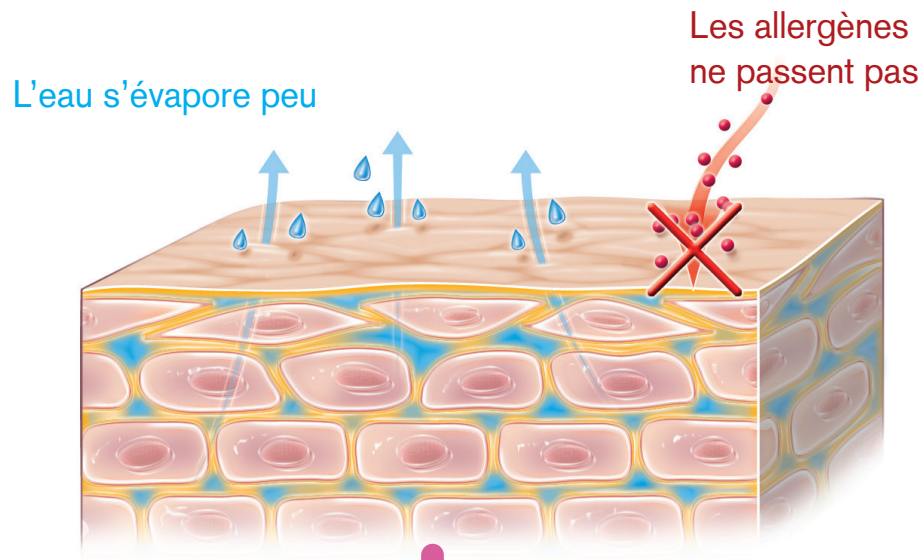


Des **plaques rouges** et **inflammatoires**



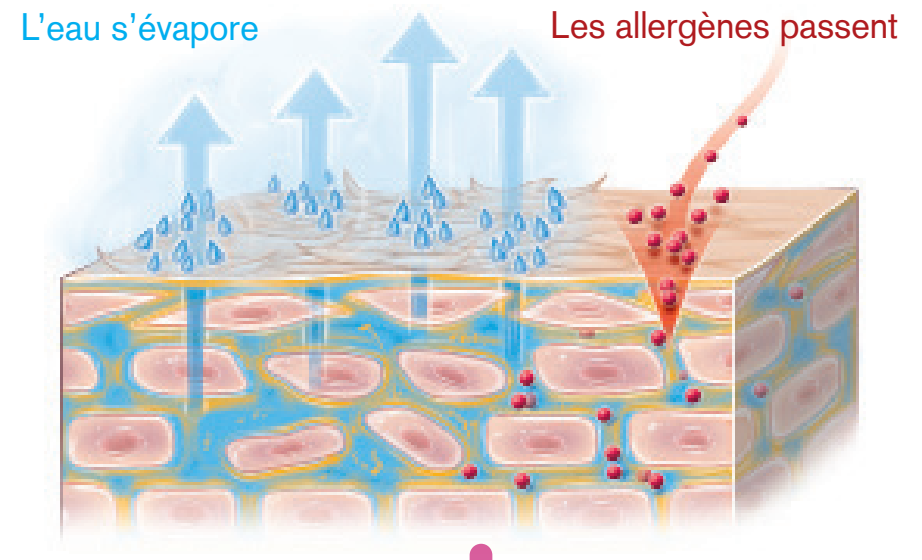
Un problème de **barrière cutanée**

Peau **normale**



- L'eau s'évapore peu
- Les allergènes ne peuvent pas entrer

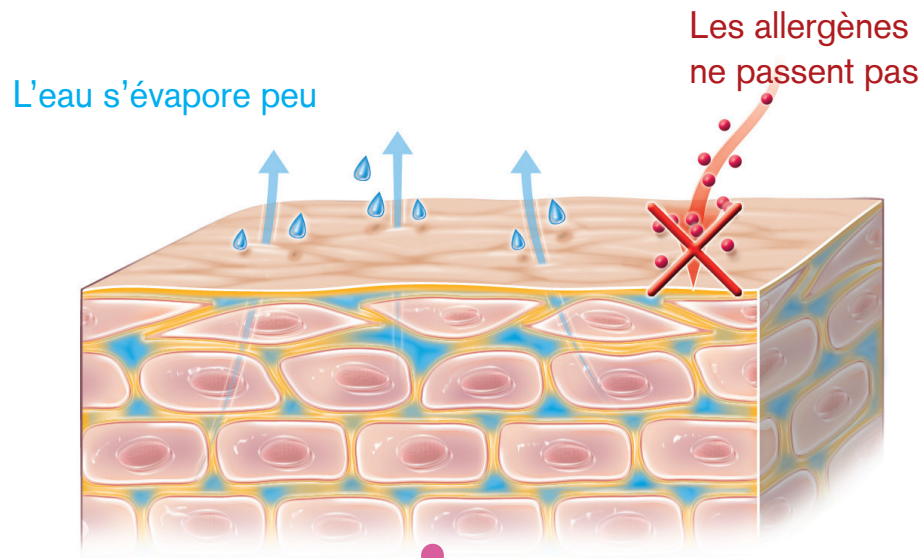
Peau **atopique**



La peau ne joue pas son rôle de protection : elle laisse s'évaporer trop d'eau, elle est sèche.
Elle laisse entrer plus facilement les allergènes qui peuvent déclencher une **réaction inflammatoire**

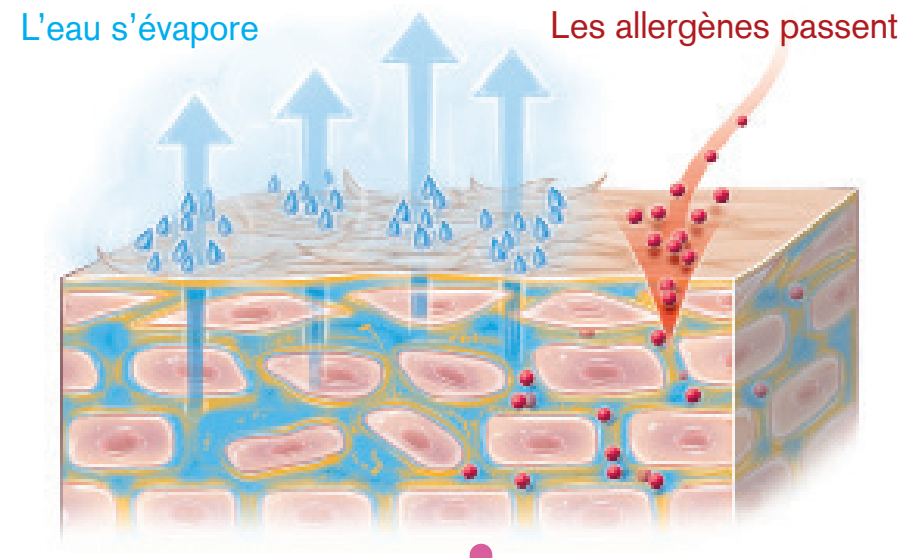
Un problème de **barrière cutanée**

Peau **normale**



- L'eau s'évapore peu
- Les allergènes ne peuvent pas entrer

Peau **atopique**

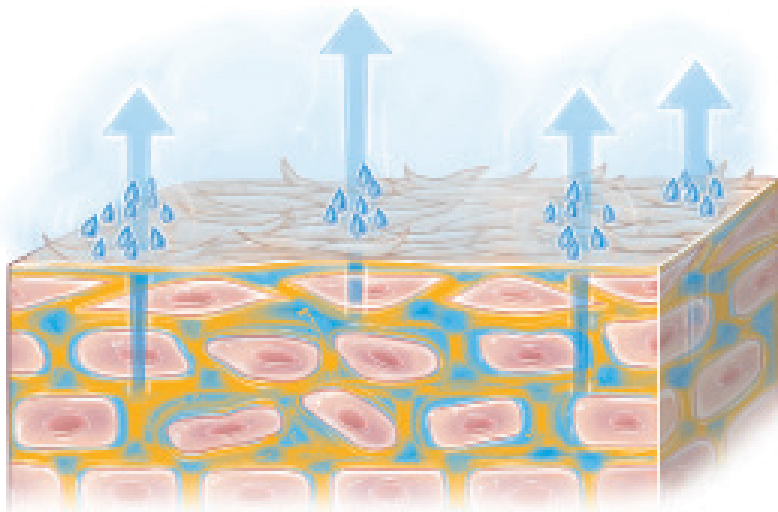


La peau ne joue pas son rôle de protection : elle laisse s'évaporer trop d'eau, elle est sèche.
Elle laisse entrer plus facilement les allergènes qui peuvent déclencher une **réaction inflammatoire**



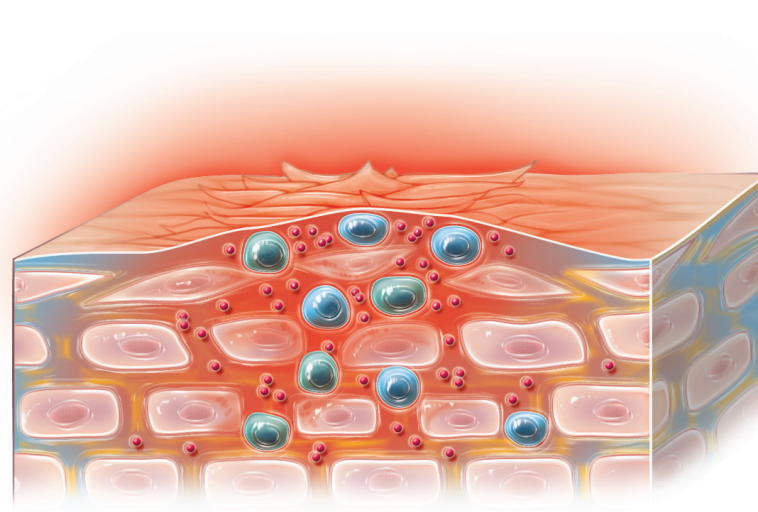
Peau atopique

Peau sèche



- L'eau s'évapore
- Le ciment entre les cellules est de mauvaise qualité
- La peau desquame

Inflammation



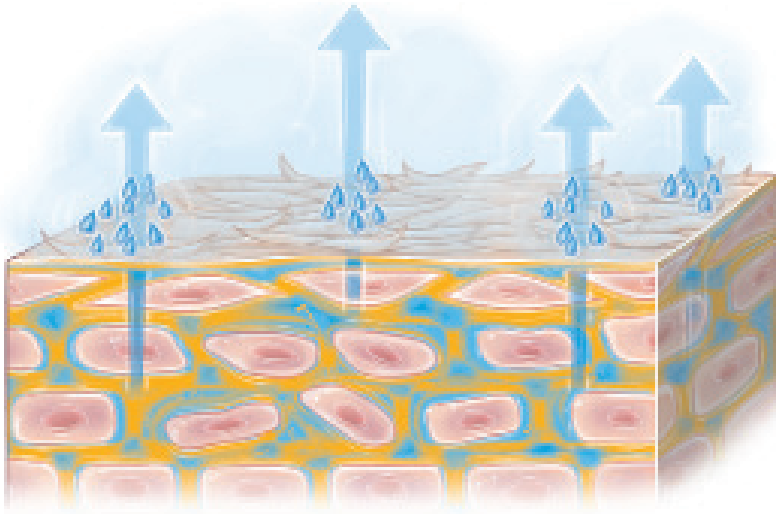
- Les cellules de l'inflammation arrivent
- Rougeurs et gonflement apparaissent

Démangeaisons

L'eczéma
atopique c'est...

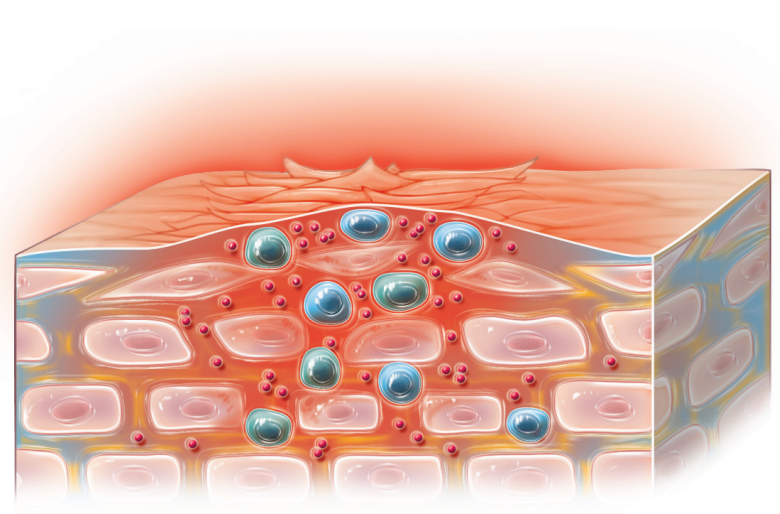
Peau atopique

Peau sèche



- L'eau s'évapore
- Le ciment entre les cellules est de mauvaise qualité
- La peau desquame

Inflammation



- Les cellules de l'inflammation arrivent
- Rougeurs et gonflement apparaissent

Démangeaisons



Les signes de l'inflammation



Gonflement



Rougeurs

Les signes de l'inflammation



Gonflement



Rougeurs



Il existe des facteurs prédisposants



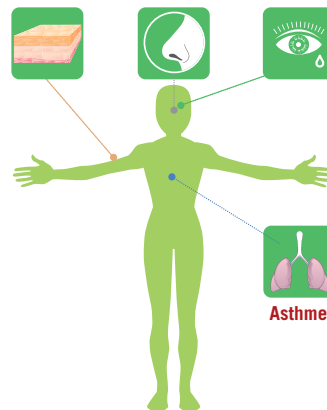
PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE



SENSIBILITÉ ENVIRONNEMENTALE

et un terrain atopique

Eczéma atopique Rhinite allergique Conjonctivite allergique



L'eczéma
atopique c'est...

Il existe des facteurs prédisposants



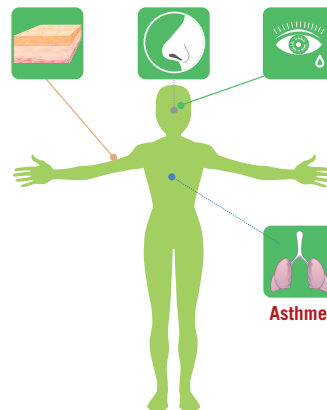
PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE



SENSIBILITÉ ENVIRONNEMENTALE

et un terrain atopique

Eczéma atopique Rhinite allergique Conjonctivite allergique



Dès les premiers signes

Qui consulter ?

Votre **MÉDECIN**, votre **PHARMACIEN**



Pourquoi ?

Pour **MIEUX SE SOIGNER**



Comment ?

En **S'INFORMANT POUR MIEUX COMPRENDRE**
et **SAVOIR ÉVALUER** son eczéma

L'eczéma
atopique c'est...

Dès les premiers signes

Qui consulter ?

Votre **MÉDECIN**, votre **PHARMACIEN**



Pourquoi ?

Pour **MIEUX SE SOIGNER**



Comment ?

En **S'INFORMANT POUR MIEUX COMPRENDRE**
et **SAVOIR ÉVALUER** son eczéma



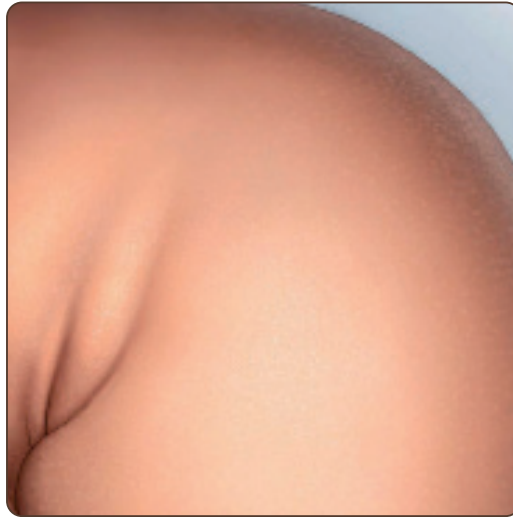
Le PO-SCORAD, un outil pour évaluer votre eczéma

PEAU SÈCHE (xérose)

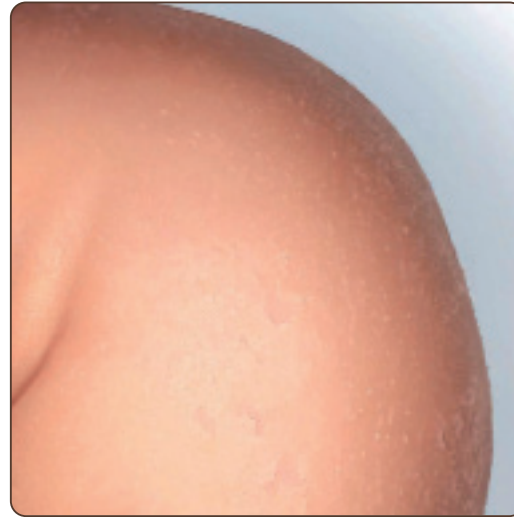
0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément



3 : Extrêmement



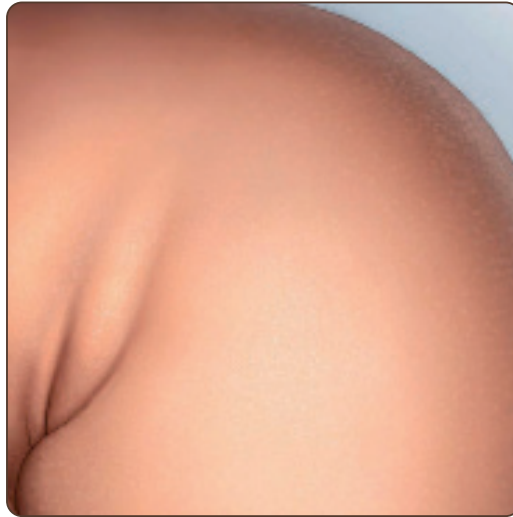
Le PO-SCORAD, un outil pour évaluer votre eczéma

PEAU SÈCHE (xérose)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément

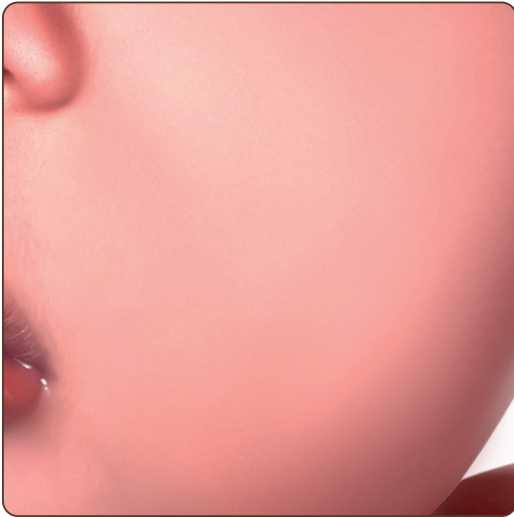


3 : Extrêmement

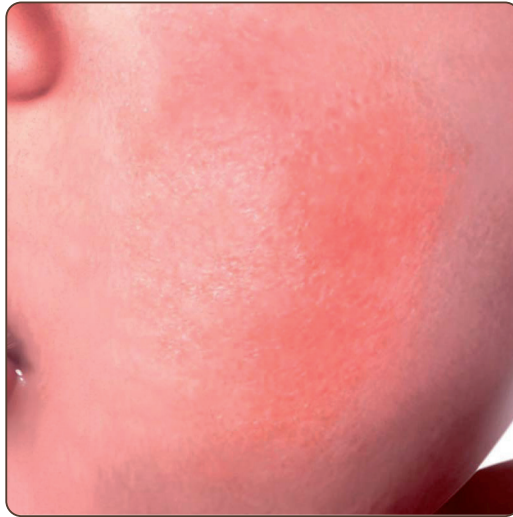


PLAQUES ROUGES (érythème)

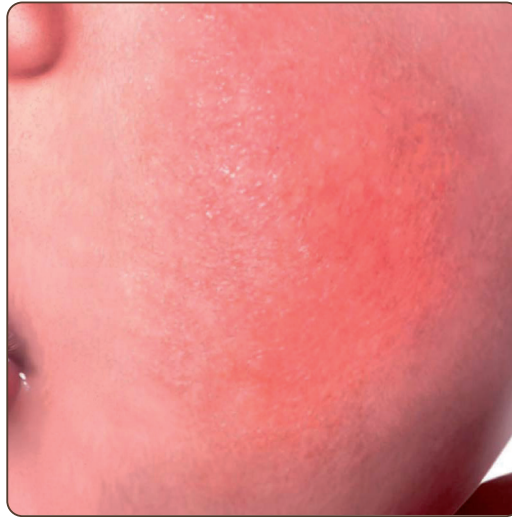
0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément

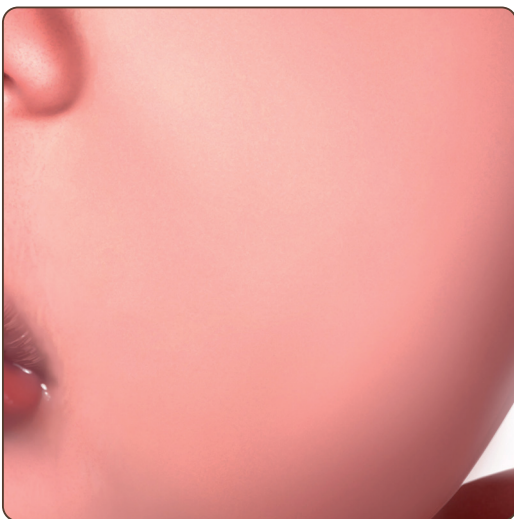


3 : Extrêmement

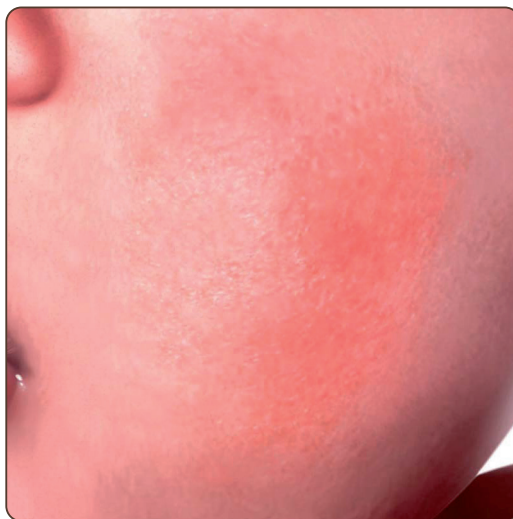


PLAQUES ROUGES (érythème)

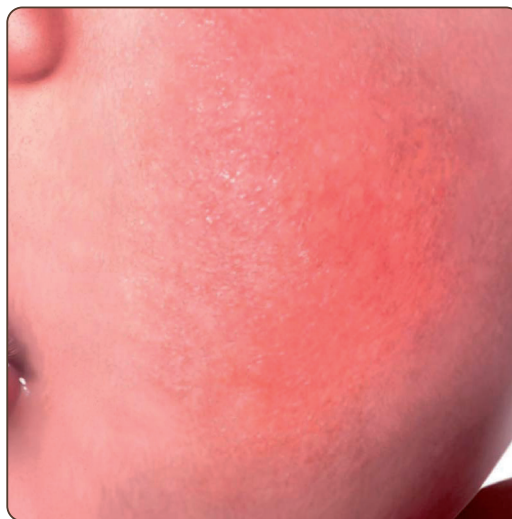
0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément



3 : Extrêmement



GONFLEMENT (œdème)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément



3 : Extrêmement



GONFLEMENT (œdème)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément

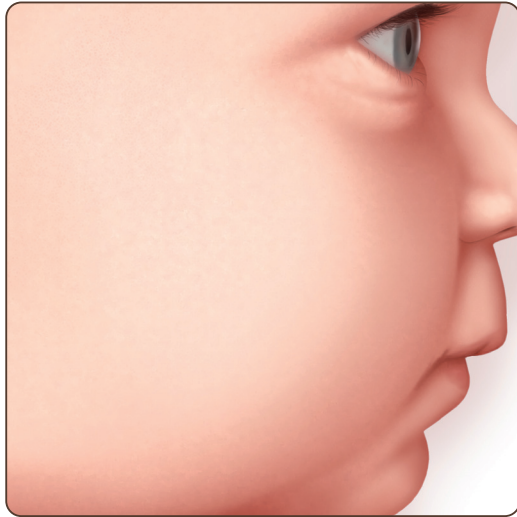


3 : Extrêmement



SUINTEMENT (vésicules, croûtes)

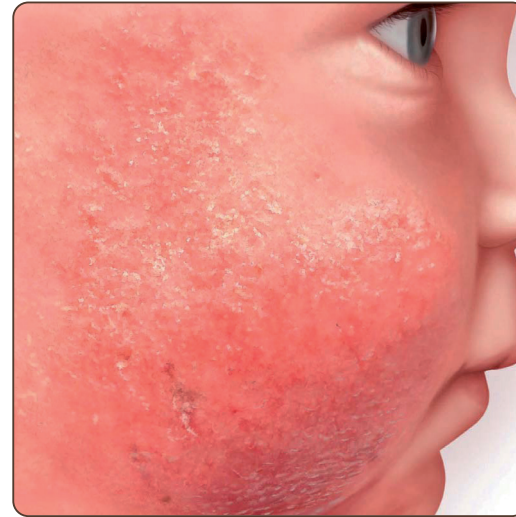
0 : Pas du tout



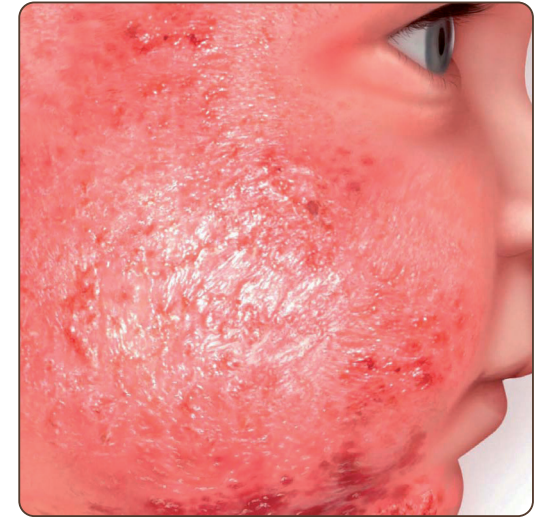
1 : Un peu



2 : Modérément

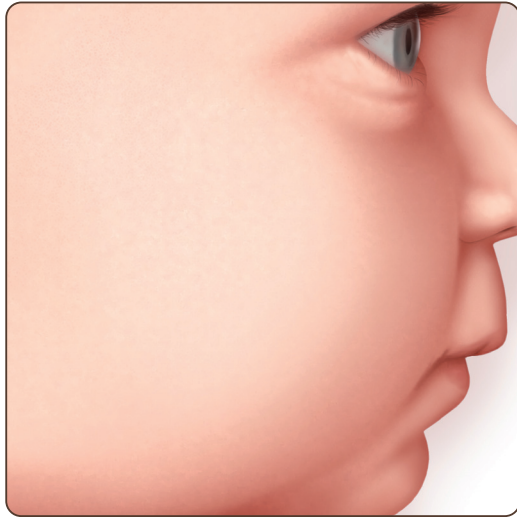


3 : Extrêmement



SUINTEMENT (vésicules, croûtes)

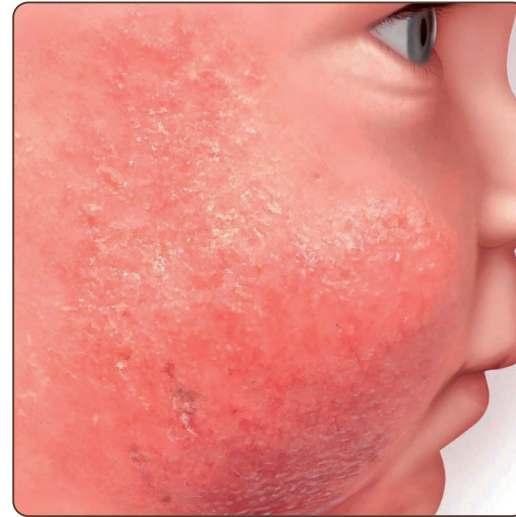
0 : Pas du tout



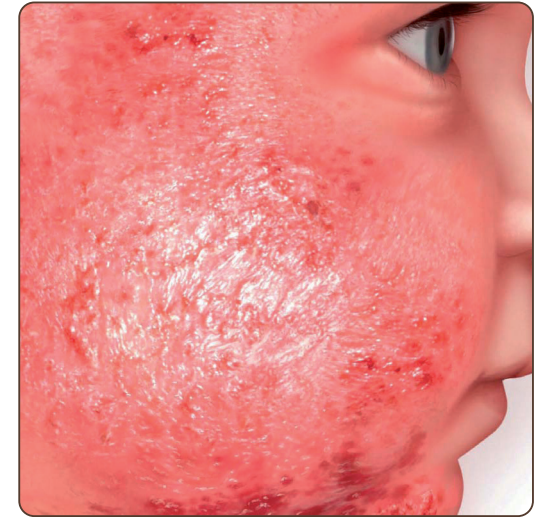
1 : Un peu



2 : Modérément



3 : Extrêmement



LÉSIONS DE GRATTAGE (excoriation)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément



3 : Extrêmement



LÉSIONS DE GRATTAGE (excoriation)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément

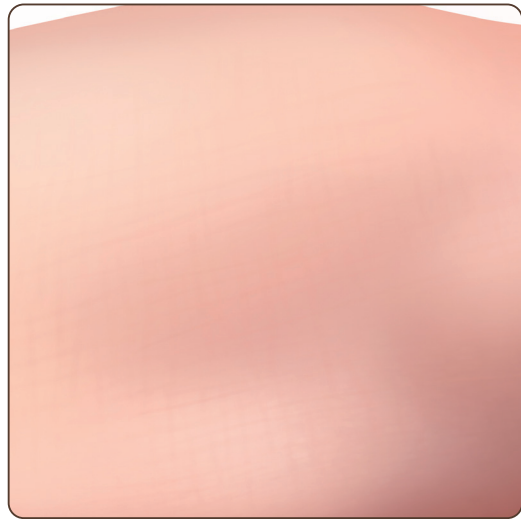


3 : Extrêmement



ÉPAISSISSEMENT (lichénification)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément

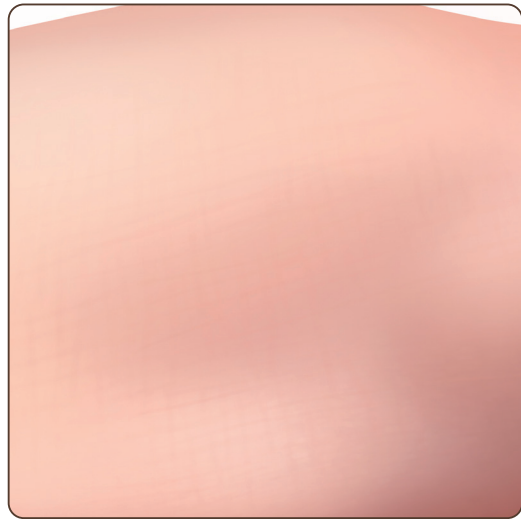


3 : Extrêmement



ÉPAISSISSEMENT (lichénification)

0 : Pas du tout



1 : Un peu



2 : Modérément



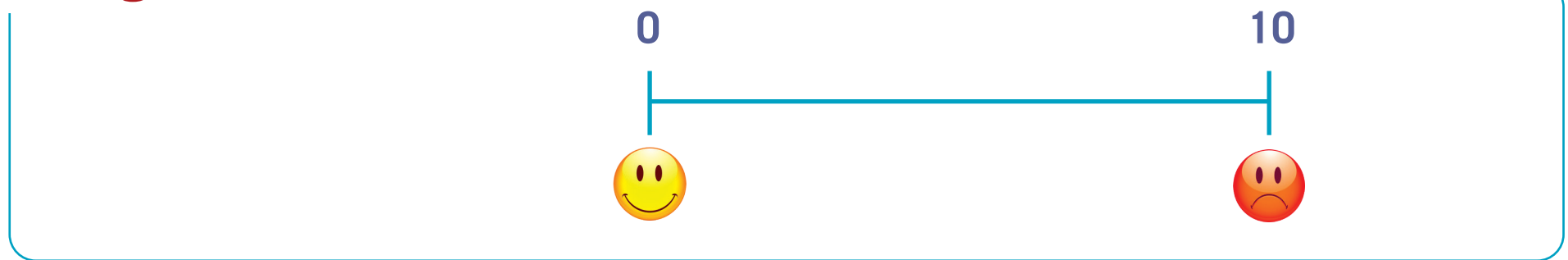
3 : Extrêmement



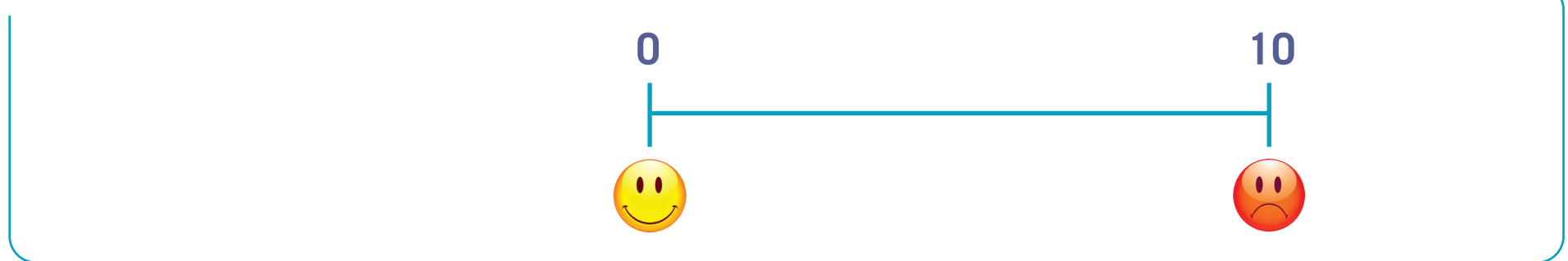
0 signifie : pas de démangeaison, pas d'insomnie

10 signifie : démangeaison intolérable, impossibilité de dormir

Démangeaisons



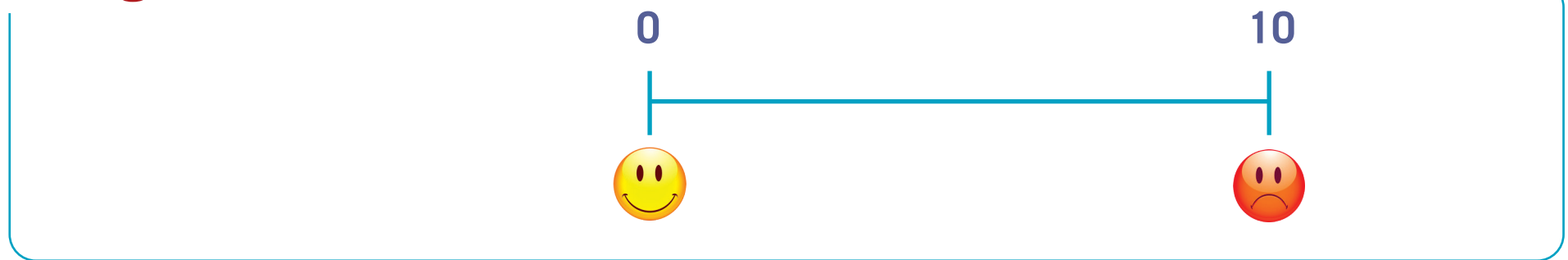
Troubles du sommeil



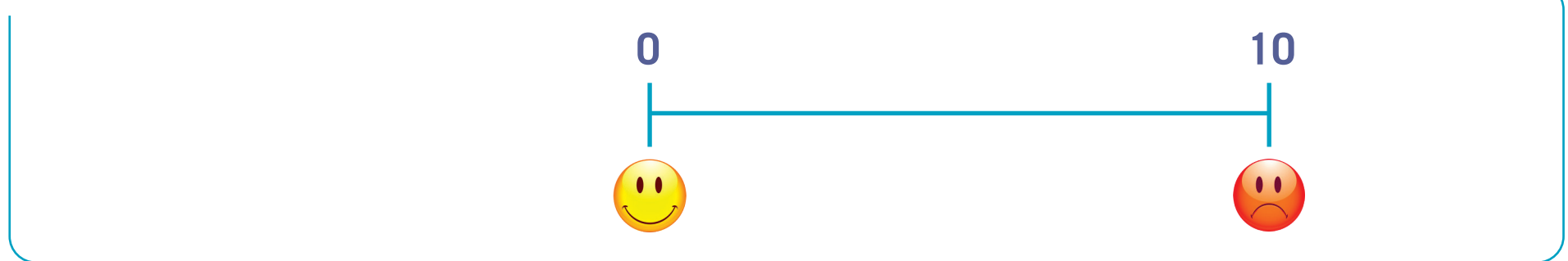
0 signifie : pas de démangeaison, pas d'insomnie

10 signifie : démangeaison intolérable, impossibilité de dormir

Démangeaisons



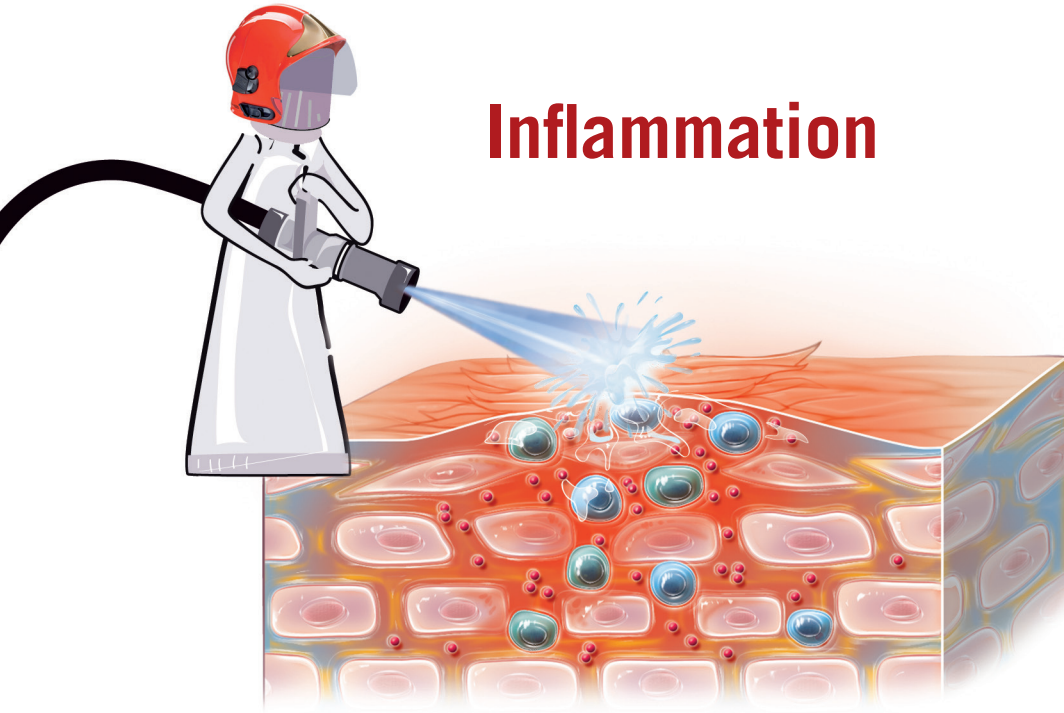
Troubles du sommeil



Que faire ?

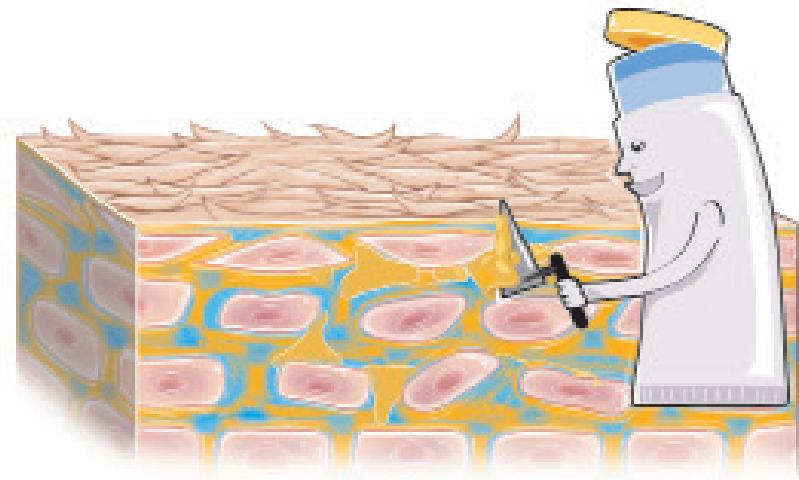
Diminuer l'inflammation, **reconstruire** la peau

Inflammation



La crème à base de **cortisone** réduit l'inflammation

Peau sèche

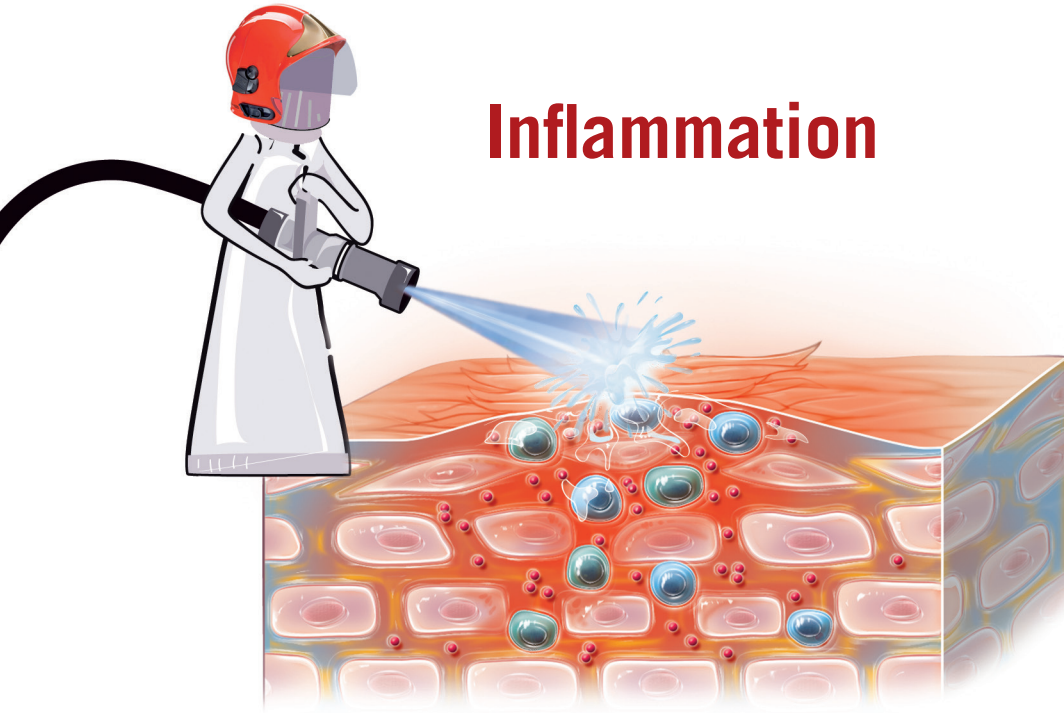


L'**émollient** reconstruit la barrière cutanée

Que faire ?

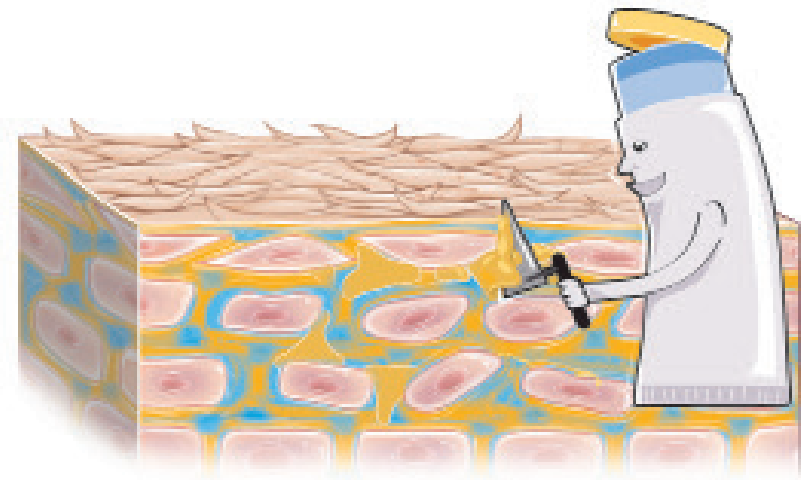
Diminuer l'inflammation, **reconstruire** la peau

Inflammation



La crème à base de **cortisone** réduit l'inflammation

Peau sèche



L'**émollient** reconstruit la barrière cutanée

Que faire ?

Les conseils



Réduire l'inflammation

avec les dermocorticoïdes...

→ Pourquoi ?

- Les dermocorticoïdes sont indispensables pour **calmer l'inflammation et diminuer les lésions rouges et suintantes**

→ Quand ?

- **Appliquer** le dermocorticoïde **une fois par jour jusqu'à disparition complète des lésions inflammatoires**
- **Recommencer à appliquer le dermocorticoïde dès que les rougeurs réapparaissent**

→ Comment ?

- **Appliquer le dermocorticoïde uniquement sur les zones inflammatoires, en débordant légèrement, dès l'apparition des lésions**

→ Combien ?

- Selon la « règle de la phalange », **une quantité appliquée sur l'index doit couvrir une surface cutanée correspondant à deux paumes de main** (une unité phalange correspond à 0,5 g de produit)





Réduire l'inflammation

avec les dermocorticoïdes...

→ Pourquoi ?

- Les dermocorticoïdes sont indispensables pour **calmer l'inflammation et diminuer les lésions rouges et suintantes**

→ Quand ?

- **Appliquer** le dermocorticoïde **une fois par jour jusqu'à disparition complète des lésions inflammatoires**
- **Recommencer à appliquer le dermocorticoïde dès que les rougeurs réapparaissent**

→ Comment ?

- **Appliquer le dermocorticoïde uniquement sur les zones inflammatoires, en débordant légèrement, dès l'apparition des lésions**

→ Combien ?

- Selon la « règle de la phalangette », **une quantité appliquée sur l'index doit couvrir une surface cutanée correspondant à deux paumes de main** (une unité phalangette correspond à 0,5 g de produit)



Que faire ?

Les conseils



Restaurer la barrière cutanée

grâce à l'application d'émollient

→ **Lors des poussées :**

Appliquer un émollient **uniquement** sur la peau non rouge

→ **Lors d'une accalmie :**

Appliquer un émollient **sur l'ensemble** du corps,
plusieurs fois par jour si nécessaire

**L'émollient réduit la sécheresse de la peau,
donc les démangeaisons et les tiraillements**





Restaurer la barrière cutanée

grâce à l'application d'émollient

→ **Lors des poussées :**

Appliquer un émollient **uniquement** sur la peau non rouge

→ **Lors d'une accalmie :**

Appliquer un émollient **sur l'ensemble** du corps,
plusieurs fois par jour si nécessaire

**L'émollient réduit la sécheresse de la peau,
donc les démangeaisons et les tiraillements**

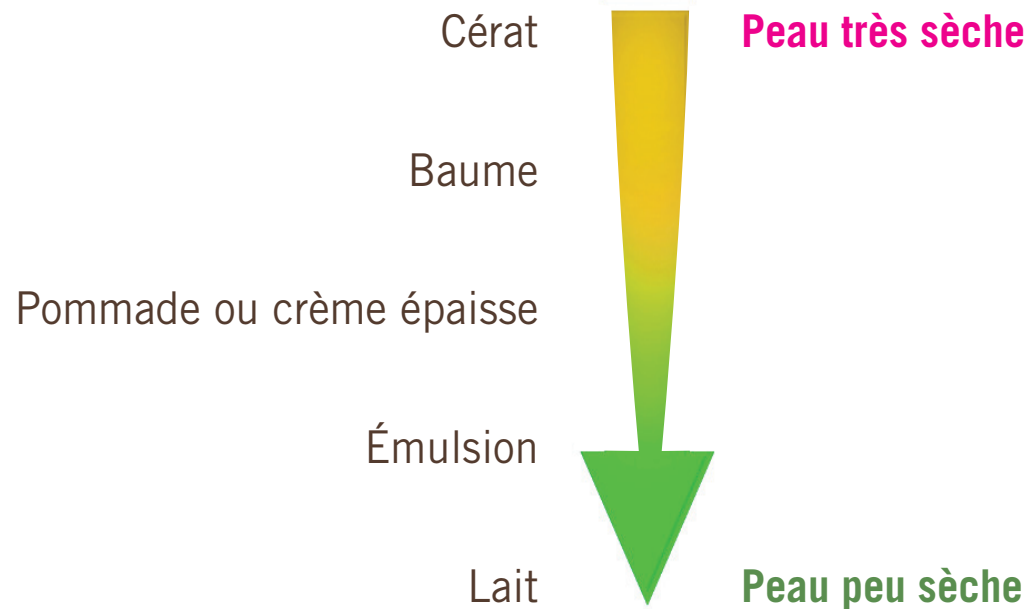


Que faire ?

Les conseils

Quel émollient choisir ?

De nombreux émollients existent sous **différentes formes**
Leur utilisation varie **en fonction du degré de sécheresse de la peau**



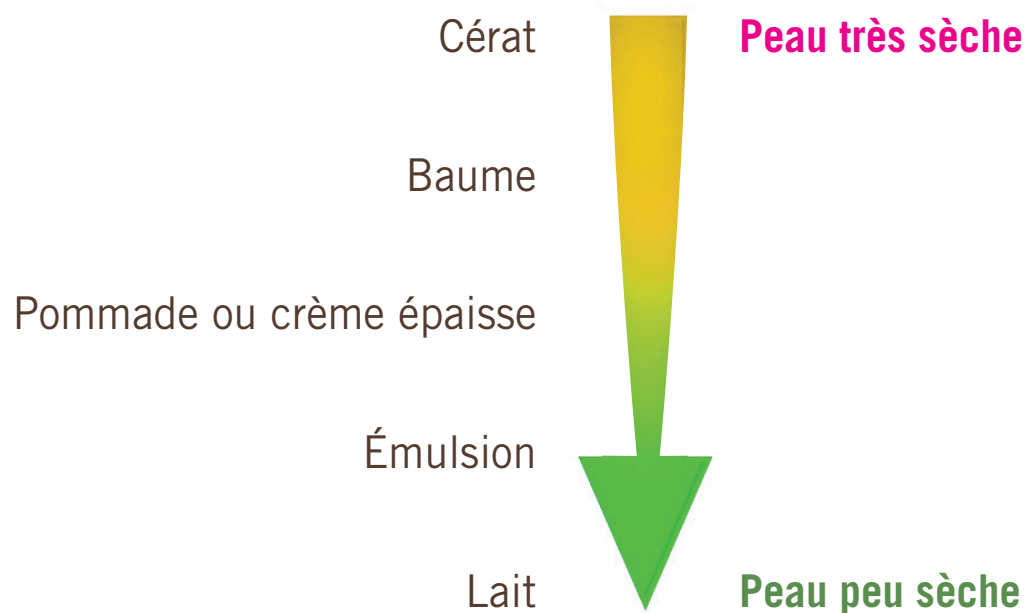
→ Le meilleur émollient est celui que votre peau ou celle de votre enfant tolère le mieux, et qui est appliqué régulièrement

→ Privilégier un émollient sans parfum

Que faire ?

Quel émollient choisir ?

De nombreux émollients existent sous **différentes formes**
Leur utilisation varie **en fonction du degré de sécheresse de la peau**



→ Le meilleur émollient est celui que votre peau ou celle de votre enfant tolère le mieux, et qui est appliqué régulièrement

→ Privilégier un émollient sans parfum

Que faire ?

Les conseils

- ➔ En fonction du degré de sévérité de l'eczéma et de l'âge, **le médecin peut décider d'utiliser d'autres traitements** (immunosuppresseurs)
- ➔ En cas de difficulté de **contrôle de la maladie**, une **prise en charge type « éducation thérapeutique »** permet habituellement de **régler beaucoup de problèmes**



- En fonction du degré de sévérité de l'eczéma et de l'âge, **le médecin peut décider d'utiliser d'autres traitements** (immunosuppresseurs)
- En cas de difficulté de **contrôle de la maladie**, une **prise en charge type « éducation thérapeutique »** permet habituellement de **régler beaucoup de problèmes**



Que faire ?

Les conseils

Les conseils

→ L'ALTERNATIVE AU GRATTAGE

- **L'hydratation** : prévient et calme les démangeaisons
- **L'eau thermale** : faire des pulvérisations prolongées ou appliquer des compresses imprégnées d'eau thermale, ensuite appliquer un émollient
- **Mettre le spray d'eau thermale au réfrigérateur**
- **Le froid et le frais** : anesthésient la démangeaison
- Vous pouvez utiliser des **packs-gel** en prenant bien soin de **les envelopper pour éviter le contact à même la peau**, ainsi que des galets lisses, des roulettes en bois...
- **Pour les démangeaisons nocturnes** : penser à appliquer un **émollient avant de se coucher**
- Pour **la nuit prévoir** sur la table de nuit : un **spray d'eau thermale**, une **crème hydratante** et mettre des **gants en coton**



Les conseils

→ L'ALTERNATIVE AU GRATTAGE

- **L'hydratation** : prévient et calme les démangeaisons
- **L'eau thermale** : faire des pulvérisations prolongées ou appliquer des compresses imprégnées d'eau thermale, ensuite appliquer un émollient
- **Mettre le spray d'eau thermale au réfrigérateur**
- **Le froid et le frais** : anesthésient la démangeaison
- Vous pouvez utiliser des **packs-gel** en prenant bien soin de **les envelopper pour éviter le contact à même la peau**, ainsi que des galets lisses, des roulettes en bois...
- **Pour les démangeaisons nocturnes** : penser à appliquer un **émollient avant de se coucher**
- Pour **la nuit prévoir** sur la table de nuit : un **spray d'eau thermale**, une **crème hydratante** et mettre des **gants en coton**



→ L'HYGIÈNE

- **Température de l'eau** : en dessous de 34 °C
- **Douche** : moins de 5 minutes
- **Bain** : pas plus de 15 minutes
- **Utiliser un nettoyant sans savon** (pain ou syndet), sans parfum
- **Sécher la peau en la tamponnant sans frotter**



→ L'HYDRATATION

- **Appliquer un émollient sans parfum tous les jours** sur le visage et sur l'ensemble du corps (en dehors des plaques rouges)
- **Se laver les mains avant et après** chaque application

→ LES VÊTEMENTS

- **Privilégier le coton**
- **Ne pas trop se couvrir**
- **Éviter les cols roulés et les zones de chaleur**



→ L'HYGIÈNE

- **Température de l'eau** : en dessous de 34 °C
- **Douche** : moins de 5 minutes
- **Bain** : pas plus de 15 minutes
- **Utiliser un nettoyant sans savon** (pain ou syndet), sans parfum
- **Sécher la peau en la tamponnant sans frotter**



→ L'HYDRATATION

- **Appliquer un émollient sans parfum tous les jours** sur le visage et sur l'ensemble du corps (en dehors des plaques rouges)
- **Se laver les mains avant et après** chaque application

→ LES VÊTEMENTS

- **Privilégier le coton**
- **Ne pas trop se couvrir**
- **Éviter les cols roulés** et les **zones de chaleur**





PIERRE FABRE ECZEMA FOUNDATION RECHERCHE ET ÉDUCATION

Siège social : Hôtel-Dieu Saint Jacques
2, rue Viguerie - 31000 Toulouse - Tél. : 33 (5) 63 58 98 10

Contact : fondationeczema@pierre-fabre.com
www.pierrefabreeczemafoundation.org



Remerciements au Pr J. Mazereeuw-Hautier et à l'équipe
d'éducation thérapeutique du service de dermatologie
Hôpital Larrey - Toulouse pour la validation de l'outil