

Jeu de l'oie



Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





Règle du jeu

Cible : enfants de 4 à 12 ans - 2 à 6 joueurs

MATERIEL

- Un plateau
- Un dé
- 6 pions représentés par des animaux de couleurs différentes

RÈGLE

- Chaque joueur choisit un pion.
- Tous les enfants prennent le départ à l'entrée de la spirale (case START).
- Chacun lance le dé à son tour et avance sur la case correspondant au total de points affichés sur son dé.
- Lorsqu'un enfant tombe sur la case où figure une oie, celle-ci lui donne le droit de rejouer.
- Le gagnant est celui qui franchit le premier la ligne d'arrivée.

Cet outil d'éducation thérapeutique permet aux enfants souffrant d'eczéma atopique d'exprimer au travers des illustrations leur vécu, leurs émotions, leurs envies.

Il offre à l'enfant l'opportunité d'assimiler des connaissances qui vont lui permettre de mieux prendre en charge sa maladie et développer son autonomie.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





EXPLICATIONS CASES

1. Que fais-tu lorsque tu te réveilles le matin ?

- Je me frotte les yeux
- J'ouvre doucement les yeux

Réponse : Il est préférable d'ouvrir doucement les yeux. Si tu frottes tes paupières, tu risques de les irriter et de provoquer des rougeurs et des démangeaisons.

2. Quels vêtements préfères-tu porter ?

Réponse : Les vêtements en textiles rêches comme la laine sont irritants et peuvent provoquer des démangeaisons.

Les textiles doux comme le coton, la soie, les microfibres, polaire sont bien mieux tolérés. Attention aussi aux lessives trop concentrées et aux adoucissants parfumés qui restent dans les vêtements malgré le rinçage et peuvent aussi être irritants. Il est préférable de doser soi-même sa lessive

(1 à 2 cuillères à soupe par machine) et de ne pas utiliser d'adoucissant.

3. Qu'appliques-tu quand ta peau est rouge ?

- J'applique une crème hydratante
- J'applique une crème à la cortisone

Réponse : La crème à la cortisone (dermocorticoïde). Lorsque que ta peau est rouge et qu'elle démange, il est urgent de réduire l'inflammation. La crème à base de cortisone est le traitement de référence conseillé par les médecins pour diminuer les rougeurs et calmer les démangeaisons. Applique directement le dermocorticoïde sur la plaque rouge en débordant légèrement. Renouvelle l'application tous les jours jusqu'à disparition de la rougeur.

La crème hydratante doit être appliquée uniquement sur la peau sèche.

4. Peux-tu avoir une peluche dans ta chambre ?

Réponse : Oui ! tu peux avoir une peluche dans ta chambre. Pour plus de précautions, il existe des peluches et des doudous anti-acariens. Il est conseillé de laver ta peluche au moins une fois par mois.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





5. Aimes-tu faire du sport ou des activités de plein air ?

Réponse : Le sport contribue à ton bien-être. Tu peux pratiquer de nombreux sports ! Une douche après, suivie de l'application de ta crème hydratante et c'est parfait ! N'oublie pas de te protéger du soleil pour les activités en extérieur.

6. Rejoue

7. Tu as une impression de gonflement sur les zones d'eczéma. Que fais-tu pour réduire ce gonflement ?

Réponse : Utilise les crèmes à la cortisone dès l'apparition du gonflement et jusqu'à sa disparition complète.

8. Peux-tu te baigner à la piscine ?

Réponse : Oui bien sûr ! Tu peux te baigner à la piscine ! L'eau contribue à ton bien-être, tu aurais tort de t'en priver. Lorsque tu sors de la piscine, pense à te rincer, à te sécher avec une serviette propre et douce en tamponnant sans frotter et ensuite à appliquer ta crème hydratante.

9. Dois-tu appliquer ta crème hydratante tous les jours ou seulement quand ta peau est sèche ?

Réponse : Il est conseillé d'appliquer tous les jours ta crème hydratante sur le visage et sur le corps pour hydrater, assouplir la peau sèche et éviter tout tiraillement.

10. Sais-tu à quoi servent ces objets ?

Réponse : Ce sont des alternatives au grattage, des trucs pour moins te gratter. Si ta peau te démange, au lieu de te gratter tu peux utiliser des objets froids, sortis du réfrigérateur, pour apaiser tes démangeaisons. Par exemple : un pack gel, des galets plats, un brumisateur.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





11. As-tu un animal à la maison ? Pourrais-tu en avoir un si tu le voulais ?

Réponse : Oui tu peux avoir un animal à la maison. Cependant, si tu es allergique aux poils, il est préférable qu'il ne dorme pas avec toi...

12. Rejoue

13. Au moment de la rentrée scolaire, est-ce que cela t'inquiète de parler de ta maladie à tes nouveaux camarades ?

Réponse : L'entrée dans une nouvelle classe peut être source d'appréhension, mais tu ne dois pas t'inquiéter pour autant. Si tes nouveaux camarades te posent des questions sur tes plaques, tu peux leur expliquer ta maladie en précisant qu'elle n'est pas contagieuse. Tes parents pourront informer ton nouveau professeur des mesures et précautions concernant l'eczéma : placement loin des sources de chaleur, difficultés de concentration de l'enfant...

14. Quand faut-il appliquer une crème antibiotique ?

Réponse : Il peut arriver que ta peau s'infecte au niveau des plaques. Des croûtes jaunes apparaissent sur l'eczéma et ça peut être douloureux. Il est préférable dans ce cas de consulter un médecin ; c'est lui qui jugera s'il faut appliquer une crème antibiotique. Quand les plaques d'eczéma suintent, pas besoin d'antibiotique ou d'antiseptique, il faut mettre des dermocorticoïdes.

15. Quand tu pratiques du sport à l'école, ressens-tu une gêne quand tes plaques sont visibles par tes camarades ?

Réponse : Pratiquer une activité sportive à l'école ou en temps libre est fortement recommandé. Cela permet d'évacuer le stress et d'avoir une meilleure concentration à l'école, tout en se libérant de l'obsession du grattage. Cette pratique te fait beaucoup de bien et à ta peau aussi. Si tes camarades te posent des questions sur tes plaques, tu peux leur expliquer ta maladie en précisant qu'elle n'est pas contagieuse

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





16. Est-ce que tu éternues davantage au printemps ? Cela te gêne dans ta vie quotidienne ?

Réponse : Si oui, tu as peut-être une rhinite allergique. C'est une autre manifestation de l'atopie, une inflammation du nez qui est due à une hypersensibilité aux allergènes de l'environnement que tu respires, comme les pollens au printemps. Si tu éternues beaucoup toute l'année, ce peut être une rhinite allergique aux acariens de la poussière de maison.

17. Est-ce que ton eczéma s'améliore en hiver ?

Réponse : En général non. L'hiver, le froid peut aggraver la sécheresse de ta peau. Pense à plus encore hydrater ta peau, en particulier sur le visage et les mains. Pense aussi à enfiler des vêtements chauds (une polaire) par-dessus un t-shirt à manches longues et un caleçon en coton sous ton pantalon. Evite la laine à même la peau car elle risque de piquer ta peau.

18. Les autres enfants se moquent-ils parfois de toi parce que tu as de l'eczéma ?

Réponse : Si tes camarades se moquent de toi, tu peux leur répondre qu'il n'y a aucune différence entre eux et toi. Ta peau est simplement sèche avec des plaques rouges. Dis-leur que l'eczéma n'est pas contagieux et qu'ils ne risquent pas de l'attraper ! Les enfants sont parfois cruels et ne réalisent pas toujours que leurs mots peuvent faire très mal.

Parles-en à ta maîtresse et à tes parents. Des mots simples expliquant ce qu'est l'eczéma permettront à tes camarades de mieux comprendre cette maladie.

19. Rejoue

20. Sais-tu quel type de crème hydratante tu peux appliquer sur ta peau ?

Réponse : La meilleure crème pour toi est celle que ta peau supporte le mieux. Il existe différentes textures de produits hydratants : fluide (lait pour une hydratation légère) ou plus épais (baumes, crèmes). A toi de choisir celle que tu préfères.

Le plus important est de l'appliquer sur le visage et sur le corps tous les jours pour éviter les tiraillements.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





21. En dehors de tes plaques d'eczéma, ta peau est-elle sèche ? Comment t'en occupes-tu ?

- J'applique une crème hydratante
- J'applique une crème à la cortisone

Réponse : Une peau sèche a besoin d'être hydratée tous les jours. Il est important d'appliquer une crème hydratante car une peau sèche a besoin d'être hydratée tous les jours. Choisis le meilleur moment de la journée pour toi et applique au moins une fois par jour ta crème hydratante. La crème à la cortisone s'applique uniquement sur les plaques rouges ou qui démangent.

22. Pourquoi faut-il laver souvent ta peluche ?

Réponse : Tout comme les draps et ton pyjama, tes peluches doivent être lavées régulièrement. Cela permet d'enlever les salissures et la poussière qui contient les acariens responsables d'allergie surtout respiratoire.

23. Peux-tu manger de tout à la cantine ?

Réponse : Oui, mais si tu es allergique à un ou des aliments, il est très important que tu informes la cantine de tes allergies.

24. Aimes-tu te déguiser et te maquiller de temps en temps ?

Réponse : Comme tous les autres enfants, tu as le droit de te déguiser et de te maquiller. N'hésite pas à demander conseil pour le maquillage et le déguisement car tu risques de ne pas supporter certains produits : il existe des produits de maquillage bien tolérés qui se rincent à l'eau.

Avant d'enfiler ton déguisement pense à porter un t-shirt à manches longues et un caleçon en coton pour éviter toute irritation de ta peau.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





25. Quand dois-tu appliquer la crème à la cortisone ?

- Lorsque j'ai une plaque rouge et/ou qui démange
- Lorsque ma peau est sèche

Réponse : Lorsque que ta peau est rouge et qu'elle démange, il faut agir vite pour réduire l'inflammation. La crème à la cortisone (dermocorticoïde) est le traitement de référence conseillé par les médecins pour traiter l'eczéma cad diminuer les rougeurs et calmer les démangeaisons.

Applique directement le dermocorticoïde sur la plaque rouge en débordant légèrement. Renouvelle l'application tous les jours jusqu'à disparition complète de la rougeur et des démangeaisons. La crème hydratante doit être appliquée uniquement sur la peau sèche.

26. Rejoue

27. Soleil et eczéma font-ils bon ménage ?

Réponse : Oui ! Le soleil est bon pour ta peau ! Attention cependant d'éviter les coups de soleil... ne t'expose pas aux heures les plus à risque (entre 12 heures et 16 heures l'été) et pense à appliquer un produit de protection solaire efficace (SPF 30 et plus). N'oublie pas non plus de porter un chapeau et des lunettes de soleil.

28. Lorsque tu as chaud et que tu transpires, est-ce que ta peau te démange ?

- Oui toujours
- Parfois

Réponse : *La chaleur peut provoquer des picotements et des démangeaisons importants. Pense à t'éloigner du radiateur, tu te sentiras beaucoup mieux. Evite aussi de porter des cols roulés et des pulls en laine. Pour le sport, préfère les vêtements « respirants » et prends une douche juste après.*

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





29. As-tu parlé à ton professeur d'école de ta maladie ?

Réponse : Il est important de parler à ton entourage de ta maladie, et d'expliquer qu'elle n'est pas contagieuse. Ton professeur doit être au courant que tu as un eczéma et que les enfants comme toi ont parfois des problèmes de concentration parce qu'ils ont mal dormi ou qu'ils ont envie de se gratter. Cela permet aussi, par exemple, d'éviter de te placer près d'une source de chaleur.

30. Que fais-tu quand ta peau s'épaissit là où tu t'es beaucoup gratté ? Qu'appliques-tu sur ces zones-là ?

Réponse : Si c'est épaissi sans rougeur et sans démangeaisons, tu peux appliquer ton soin hydratant tous les jours ; si la peau est épaissie et rouge et/ou démange, applique d'abord une crème à la cortisone jusqu'à la fin des rougeurs et des démangeaisons, puis tu mettras le soin hydratant tous les jours.

31. Est-ce que ta peau te démange lorsque tu te baignes à la mer ?

Réponse : L'eau salée et le sable peuvent aggraver les démangeaisons. A la sortie de l'eau, pense à te rincer avec de l'eau douce (douche ou bouteille d'eau), et à sécher ta peau en tapotant sans frotter avec une serviette propre et douce.

32. Est-ce que tu te grattes beaucoup ? Sais-tu comment moins te gratter ?

Réponse : C'est très difficile de ne pas se gratter quand ça démange ! C'est un réflexe ... Mais il existe des petits moyens pour moins se gratter, qui calment les démangeaisons comme l'application de froid, la vaporisation d'eau thermale, l'utilisation de galets lisses pour passer doucement sur les plaques, ou qui détournent l'attention, comme manipuler une balle de mousse. Pense aussi à te couper les ongles très courts et à les limer souvent pour éviter de t'écorcher.

33. Rejoue

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





34. Que t'évoque cette image ? As-tu déjà eu des plaques comme ça ?

Réponse : Cette image est celle d'un eczéma tellement gratté que la peau est très écorchée, ce qui fait très mal. Le grattage soulage les démangeaisons (c'est vrai que ça « fait du bien » de se gratter) mais abîme la peau. Il peut aggraver l'eczéma et c'est un cercle vicieux qu'il faut essayer de rompre. Il peut aussi provoquer une surinfection si les mains/ongles ne sont pas propres.

Il existe des alternatives au grattage : application de froid, vaporisation d'eau thermale, massage doux avec des galets lisses, détournement d'attention (balle anti-stress).

35. Es-tu souvent exposé(e) à de la fumée de cigarette ?

Réponse : Attention, le tabac n'est pas bon pour la santé. Quand on a un asthme en plus de l'eczéma le tabac risque de l'aggraver.

36. Es-tu allergique à certains aliments comme les œufs, le lait ou les cacahuètes ?

Réponse : Allergie alimentaire et eczéma sont deux choses différentes. Certains enfants qui ont de l'eczéma sont en plus allergiques à l'œuf, au lait ou aux cacahuètes, voire à d'autres aliments. L'allergie alimentaire se manifeste par des troubles digestifs ou de l'urticaire. Des tests positifs sans manifestation clinique ne sont pas une réelle allergie.

37. Il est important de me laver les mains plusieurs fois par jour, Vrai ou Faux ?

Réponse : Vrai, il est très important de se laver les mains régulièrement dans la journée, avec un produit sans savon de préférence. Se gratter avec les mains sales favorise les surinfections. Il est important d'avoir les mains propres pour appliquer tes crèmes.

38. Que fais-tu quand ta peau suinte et fait des croûtes ?

- J'applique une crème hydratante
- J'applique une crème à la cortisone

Réponse : C'est le moment de vite appliquer la crème à la cortisone prescrite par ton médecin! Tu peux mettre directement la crème à la cortisone sur la plaque rouge en débordant légèrement et renouveler l'application tous les jours jusqu'à disparition complète du suintement, des croûtes, de la rougeur et des démangeaisons.

La crème hydratante n'est d'aucune utilité dans cette situation.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





39. Rejoue

40. Est-ce que ta peau te gratte davantage quand tu es aux sports d'hiver ?

Réponse : Le froid et l'air sec de la montagne peuvent assécher davantage ta peau. C'est pourquoi tu dois l'hydrater d'autant plus matin et soir, avec un soin particulier pour le visage et les mains. Il est préférable de porter des sous-vêtements en fibre synthétique (microfibres) qui sont chauds et respirants pour absorber la transpiration. Evite de porter à même la peau des vêtements en laine qui risquent de provoquer des démangeaisons. Enfin, n'oublie pas de bien protéger ta peau du soleil avec un produit de protection solaire efficace (50 +) et de le renouveler tout au long de la journée ! N'oublie pas non plus ton casque et tes lunettes de soleil.

41. Est-ce que tu penses à aérer souvent ta chambre ?

Réponse : Il est recommandé d'aérer les pièces au moins 20 minutes par jour, été comme hiver (sauf en cas de pic de pollution). Cela permet d'éviter aux allergènes domestiques, comme les acariens, de s'installer.

42. Peux-tu rester longtemps sous la douche ?

Réponse : Il est préférable de ne pas rester trop longtemps sous la douche. Moins de 5 minutes c'est suffisant.

43. Quelle température pour l'eau du bain ou de la douche ?

Réponse : 37° c'est beaucoup trop chaud ! La chaleur peut aggraver l'eczéma, même si, sur le coup, la brûlure peut calmer les démangeaisons. Il est recommandé de ne pas dépasser une température de 33°.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org





44. Peux-tu prendre un bain ?

- Oui
- Non

Réponse : Tu peux prendre un bain à condition de ne pas rester plus de 15 min dans l'eau et que la température de l'eau ne dépasse pas 33°C (car l'eau trop chaude entraîne rougeur, inflammation et grattage).

Il existe des produits d'hygiène de bain spécifiques aux peaux très sèches, demande conseil à ton médecin ou au pharmacien.

45. As-tu déjà eu des tests cutanés ?

Réponse : Il y a deux sortes de tests cutanés qui sont faits par des spécialistes, dermatologues ou allergologues. Les patch-tests (posés sur la peau), comme sur l'image, servent à dépister un eczéma de contact qui pourrait se surajouter à ton eczéma atopique. Il s'agit d'un eczéma par allergie à un produit ou un agent en contact avec ta peau. L'intérêt est que si on trouve l'agent responsable par les patch-tests cela permet, en évitant le contact, de guérir l'eczéma. Il y a aussi les prick-tests (par petite piqûre) qui sont intéressants à faire si tu développes des difficultés respiratoires en plus de l'eczéma. Ils permettent de dépister les allergies aux acariens, poils d'animaux ou pollens, et d'envisager éventuellement une désensibilisation.

Fondation d'Entreprise des Laboratoires Pierre Fabre
dédiée à la lutte contre l'eczéma

Hôtel Dieu Saint-Jacques
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE

www.pierrefabreeczemafoundation.org

