



Votre enfant est atteint d'eczéma ?



*Conseils simples et réponses aux questions
les plus fréquentes des parents*

Dr Magali Bourrel Bouttaz
Dermatologue . Chambéry



Conseils simples et réponses aux questions les plus fréquentes des parents

Sommaire

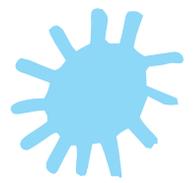


Le dictionnaire

Alimentation.....	2
Allaitement.....	5
Allergologie.....	6
Complications de la dermatite atopique.....	7
Cortisone.....	9
Les Crèmes.....	11
Facteurs déclenchants.....	13
Inhibiteurs de la calcineurine.....	15
Pro-biotiques.....	16
Sport.....	18
Staphylocoque.....	19
Stress & psy.....	20
Surface de la peau.....	22
Soleil.....	23
Toilette.....	24
Vaccination.....	27
Vêtements.....	28

Et quoi d'autre ?

Comment s'y retrouver dans tous ces produits.....	30
Orientation professionnelle.....	32
Points importants.....	33
Vocabulaire.....	34
Vous n'êtes pas tout seul.....	35



Chaque thème suit la même démarche pédagogique

questions



réponses



pour en
savoir +



difficultés



Alimentation



Y a-t-il des aliments à éviter ?



OUI : le sucre

La dermatite atopique s'associe à :

- * Allergie alimentaire vraie

L'allergie alimentaire n'est pas si fréquente.

Chez le petit, c'est souvent le lait de vache et le jaune d'œuf.

Elle est transitoire et le plus souvent disparaît avec le temps.

- * Déséquilibre de la flore

Lui est très fréquent, il est lié à :
trop de sucre,
trop d'antibiotiques,
le stress

Il persiste tant que la raison n'est pas rectifiée...



Alimentation



Alors que faut-il faire ??



1/ Pour sauvegarder la flore intestinale : il faut réduire le sucre
C'est à dire le sucre, les gâteaux, les biscuits, les viennoiseries, le chocolat, les pâtes à tartiner chocolatées, les céréales du petit déjeuner, le pain industriel, les sirops, les boissons types soda, les laitages, flans, et crèmes en tout genre sauf les yaourts nature et le fromage blanc nature...

Pour information : un yaourt vanillé qui contient 12 gramme de sucre contient en fait 2 morceaux et demi de sucre !!!

Prenez le temps de lire les notices : il y a du sucre même dans la mayonnaise industrielle, on se demande bien pourquoi ?

2/ Réduire les mauvais corps gras on sait que les mauvais corps gras aggravent toutes les maladies inflammatoires. Or la dermatite atopique en est une. Vous pouvez donc vous inspirer du tableau suivant :

Mauvais corps gras	Bon corps gras
Beurre cuit	Beurre cru
Crème fraîche cuite	Crème fraîche crue
Les huiles standards	Les huiles première pression à froid, à utiliser pour les vinaigrettes
Les margarines	
La cuisine industrielle	La cuisine faite maison à l'huile d'olive première pression à froid

3/ Changer le lait standard pour du lait hypoallergénique en cas de suspicion d'intolérance au lait de vache.

4/ Faire un bilan allergique en cas de suspicion d'allergie alimentaire vraie : vous aurez besoin d'un médecin. Ne faites jamais d'exclusion à l'aveugle par vous-même.

Alimentation



Si l'eczéma apparaît et que les autres causes ont été éliminées (erreurs de soins locaux et élimination d'un muguet induit par les antibiotiques) alors vous pouvez vous inspirer de ce tableau :

- * Si l'eczéma apparaît pendant l'allaitement :
les consignes concernent la maman :
 - réduire le sucre et le lait de vache
 - prendre des pro et pre-biotiques
 - traiter la colopathie si la maman en souffre

- * Si l'eczéma apparaît pendant l'alimentation par un lait maternisé standard :
Changer pour un lait hypoallergénique

- * Si l'eczéma apparaît à la diversification alimentaire :
Revenir à une alimentation très « grand-mère »
Cela veut dire : peu de variété, cuisinez vous-même des produits frais, pas de poisson,
pas de soja, jamais d'arachide, réduisez le sucre

- * Si l'eczéma apparaît plus tard :
De toute façon réduisez le sucre, mais votre enfant aura peut-être besoin d'un bilan
allergique, plus il grandit et plus les causes se mélangent

Les difficultés :

Qu'est ce qu'une colopathie ?

Des choses banales et très fréquentes : mal au ventre, alternance diarrhée/constipation, ballonnement, etc...

La solution immédiate est à votre portée : il faut dissocier certains aliments.

Ne mangez pas au même repas le groupe des fruits et légumes et le groupe des féculents.

Par exemple :

Au petit déjeuner, ne prenez pas un jus de fruit avec une tranche de pain

Si vous voulez manger du riz, ne le mettez pas avec des épinards ou de la ratatouille

C'est facile et ça marche vite :

Ce que vous n'aurez pas mangé à un repas, vous le prendrez au suivant : il n'y a aucune exclusion cela vaut pour l'adulte et l'enfant.

Grossesse et Allaitement



Y a-t-il une prévention à faire pendant la grossesse ?

L'allaitement empêche-t-il l'eczéma ?



Oui à la première, non à la deuxième

- * Les précautions concernent :
 - les mamans qui ont eu elles-mêmes de l'eczéma
 - et/ou si le papa a eu de l'eczéma aussi
 - et/ou si les premiers enfants en ont eu aussi
- * Il faut :
 - réduire les sucres rapides
 - utiliser le bon corps gras mais ceux-ci ne seront efficaces que si la modification intervient AVANT le début de la grossesse.



Le premier intérêt médical de l'allaitement est de transmettre des anticorps à bébé pour le protéger contre les maladies infectieuses.

Pour autant le lait maternel est le reflet de ce que mange la maman : donc si elle mange trop de sucre, ou de mauvais corps gras, alors son lait favorisera la formation d'une flore déséquilibrée dans le tube digestif du nourrisson qui elle-même favorisera l'apparition de l'eczéma.

C'est pourquoi l'allaitement ne protège pas forcément contre l'eczéma.



Quel désarroi de voir des mamans très « bio », très attentives à leur alimentation et à l'allaitement et dont le petit a quand même de l'eczéma :

n'oublions pas que l'alimentation n'est pas la seule cause.



Allergologie



A quoi servent les tests ?

A identifier :

- * Les allergies de contact,
- * Les allergies alimentaires,
- * Les allergies aux allergènes de l'air,
- * Les allergies croisées,
- * Et d'autres cas plus ponctuels.



Reprenons quelques cas :



1/ l'allergie de contact :

A pour but de chercher une cause dans ce que touche l'intéressé : les parfums, les conservateurs, le nickel...

Elle se pratique à l'aide de patchs collés dans le dos et dont la lecture se fait 3 jours plus tard le plus souvent.

Il existe une batterie standard qui comprend les produits les plus souvent rencontrés en France, mais on peut rajouter aussi les crèmes personnelles.

On peut tester l'enfant avant 2 ans, mais on ne teste que 4 ou 5 produits. Une allergie de contact ne guérit pas, le seul traitement étant de ne jamais plus toucher le produit identifié.

2/ les allergies alimentaires se cherchent par :

L'interrogatoire toujours en priorité.

Une prise de sang, les Pricks et des Patchs, des tests de provocation orale parfois : tout cela est du ressort du médecin compétent (dermatologue et/ou allergologue).

3/ l'intérêt des allergies croisées :

Un exemple sera plus explicite qu'une longue explication :

Un enfant allergique aux pollens du bouleau, peut aussi être allergique à la noisette : ce sont des allergies croisées entre les pollens d'un arbre et des allergènes alimentaires.

Nos enfants ne passent pas leur temps à manger des noisettes, mais la pâte à tartiner au chocolat si célèbre en contient elle beaucoup, et il est possible de diminuer fortement une dermatite atopique en expliquant à l'intéressé que son allergie au bouleau se retrouvait dans la noisette de son goûter...



Le problème des tests est leur interprétation :

Cela s'appelle : réfléchir à leur pertinence.

Tout ce qui est trouvé ne correspond pas obligatoirement à la cause, ou à une des causes de l'eczéma : il peut y avoir des sensibilisations qui ne sont responsables de rien dans la vie réelle.



Complications de la dermatite atopique

1/ la surinfection

2/ l'herpès

3/ les allergies de contact

4/ les troubles de la croissance

1/ la surinfection : la peau suinte et fait des croutes jaunes

Pouvait-on éviter : oui

a/ En traitant par la cortisone en crème et les émoullients qui sont la base de tout le traitement

b/ En cherchant une carence en fer, laquelle favorise toute infection

c/ En se lavant les mains 4 fois par jour au moins

Que faire quand les croutes jaunes sont là ? Consulter votre médecin

En attendant le rendez-vous, utiliser un antiseptique.

Cette famille de produit a pour but de diminuer la quantité de bactéries sur la peau. Vous en avez souvent chez vous sous forme de spray pour les petits bobos de la journée : attention ils sont le plus souvent alcoolisés et vont être très irritants sur une plaque d'eczéma.

Il vaut mieux s'en servir sous forme de gel douche, ce qui a l'avantage de traiter toute la surface de la peau et d'être bien plus doux au contact. Il faut demander au pharmacien un gel douche à la chlorhexidine, et vous pouvez frotter doucement sur les croutes, sur les plaques à main nue, vous ne risquez rien. Par contre, dès que l'infection sera guérie, il faut arrêter ; il n'est plus nécessaire.

2/ L'herpès

Il s'agit d'un virus que nous attrapons tous dans notre vie et qui ne nous quitte jamais. Nos globules blancs le tiennent « en prison » quelque part dans notre corps et il devrait y rester toute notre vie. Dans la dermatite atopique, les récurrences peuvent être (ce n'est pas obligatoire) plus importantes que chez les autres patients. Surtout elles se surinfectent rapidement avec du staphylocoque. C'est le seul cas, où il vaut mieux éviter de mettre de la cortisone en crème.



Complications de la dermatite atopique

3/ Les allergies de contact

La dermatite atopique n'est pas une maladie allergique : c'est une maladie inflammatoire de la peau d'origine inconnue, qui rend la peau plus perméable, voire poreuse à des produits qui normalement ne devraient pas pénétrer à travers elle. L'allergie peut ensuite se manifester contre ces produits venus de l'extérieur : acariens, pollens, parfums...

Cela explique aussi pourquoi dans certaines dermatites atopiques, on ne trouve aucune allergie. Ce n'est pas obligatoire.

4/ Les troubles de la croissance

Vous avez certainement entendu que la petite taille des enfants atteints de dermatite atopique était due à l'emploi de la cortisone en crème. C'est parfaitement faux.

Par contre, il est vrai qu'ils peuvent être plus petits, pourquoi ?

a/ Ces enfants dorment souvent mal, or c'est la nuit que se fabrique l'hormone de croissance. Quand on a une mauvaise nuit, une nuit agitée, le corps fabrique moins d'hormone de croissance, d'où une taille plus petite.

b/ Les régimes alimentaires faits sans raison médicale et sans suivi médical n'arrangent rien.

c/ Il peut exister des troubles digestifs (colopathie, suite des traitements antibiotiques...) qui limitent l'alimentation de l'enfant à une époque de pleine croissance. Il faut les traiter.

d/ Demandez à vérifier la vitamine D.

Cortisone



Est-ce dangereux ?



Il faut bien faire la différence entre :

La cortisone en comprimés
et la cortisone en crème ou pommade.



Pourquoi la cortisone a-t-elle mauvaise presse ?
Il y a beaucoup de réponses qui touchent autant
la raison que l'irrationnel.

1/ Donnée en comprimés longtemps, plusieurs mois ou années, elle déforme le visage et l'aspect du patient. La maladie, pour laquelle elle est donnée, justifie d'accepter cet effet secondaire désagréable.

Cela veut dire que la maladie est plus grave que l'effet secondaire du traitement.

Mais quand la maladie est calmée grâce à ce traitement, l'entourage ne voit plus la maladie mais seulement l'aspect visible du traitement.

Cela ne concerne en rien l'eczéma de l'enfant !!!

2/ La cortisone en crème soulage très bien l'eczéma : chacun a pu s'en rendre compte : « par contre ça revient dès qu'on arrête ! » C'est la vraie raison qui décourage les parents : « ça ne sert à rien. » Il est effectivement difficile d'admettre qu'un tout petit puisse avoir une maladie qui risque de durer des années. Une maladie longue est plus souvent admise chez l'adulte ou la personne âgée. La cortisone en crème sert pourtant à le soulager, il se gratte moins, il s'infecte moins et les parents récupèrent le sommeil (ce n'est pas rien !).

3/ Si ça revient dès qu'on arrête, c'est que l'événement déclencheur n'a pas été trouvé...

Soulager localement permet de donner du temps pour essayer de comprendre ce qui se passe... Encore faut-il chercher !

Il ne faut pas abandonner. En attendant, dès que les plaques reviennent, il faut en remettre et à la bonne dose.



Cortisone



4/ Il existe 4 classes de crèmes à la cortisone

- la classe 4 est la plus forte (molécule : clobétasol)
- la classe 1 est la moins forte (molécule : hydrocortisone)

La cortisone de l'enfant appartient le plus souvent à la classe 2 et 3

Ce que vous devez savoir : Le choix de la force de la cortisone est fait par le médecin, mais si vous veniez à utiliser des tubes qui trainent dans le tiroir, il y a des règles à respecter : jamais de classe forte (4) sur le visage ou sur le nourrisson ou dans les plis.

La quantité utile est celle qui recouvre une phalange, c'est-à-dire le dernier bout de votre index, elle peut vous servir à traiter les deux coudes et les deux genoux.

La quantité que vous pouvez mettre par mois sans aucun danger est connue et vérifiée par de très nombreuses études. Votre médecin sait cela.

La fréquence est : une seule fois par jour et plutôt le soir sauf sous les couches (pour éviter la macération).

5/ Il y a des règles à respecter :

- jamais sur le visage sans l'avis du médecin,
- jamais sous les couches la nuit,
- en mettre en quantité suffisante jusqu'à disparition totale des lésions et immédiatement à la reprise.

« La cortisone, ça empêche que ça sorte »



Aucun corps médical n'a la science parfaite et nous sommes tous complémentaires, pour autant moins de sectarisme de chaque côté ferait du bien à la communication en général et au patient en particulier.

Encore une fois, l'important est de comprendre pourquoi il y a de l'eczéma, du coup ça ne « sortira » plus tout court. (Ou moins)

Il faut toujours essayer de comprendre quelles sont les raisons qui poussent les parents à refuser la cortisone en crème. Leurs raisons sont leur histoire et elle est respectable. Après, tout est question d'explication. Et la cortisone est le meilleur traitement à ce jour.

Vous avez tendance à arrêter le traitement quand vous ne ressentez plus le grattage : ah damned !! c'est le piège : tant que la plaque est là, elle va gratter, répétez vous cette phrase tous les matins, il faut arrêter (lentement ou pas, faites comme on vous conseille) mais arrêtez dès que la plaque a disparu.

Si la plaque nécessite 3 mois de traitement pour disparaître et bien vous mettez 3 mois de cortisone : sous le contrôle de votre médecin, il n'y a aucun danger à cela.

Les crèmes



Comment faire la différence ?



Il y a 4 grandes familles de produits hydratants :

* Les crèmes simples

Leur base est un mélange de vaseline/glycérine

C'est dans cette gamme que se trouve la seule crème hydratante remboursable.

* Les crèmes aux acides gras essentiels oméga 3, et 6

Comme il y a une carence en acides gras essentiels dans la peau, il était logique d'en rajouter dans les crèmes. Mais parfois ça pique et souvent ça ne sent pas bon.

* Cuivre/Zinc

Ce sont des crèmes enrichies en oxyde de cuivre et de zinc.

Elles ont une action antiseptique douce.

* Filaggrine

Récemment découverte par la recherche, la filaggrine manque dans la peau de la dermatite atopique, d'où l'intérêt d'avoir des crèmes ou baumes qui stimulent sa production.



MODE D'EMPLOI DES SOINS LOCAUX SUIVANT LE CAS

	EN CRISE	EN ENTRETIEN
TOILETTE	Cuivre/Zinc nettoyant	Surgras, sans savon, sans parfum, sans conservateur
SOINS LOCAUX	Cuivre/Zinc en lotion ou crème	Emollient bien supporté (ni ne pique, ni ne rougit)



Les crèmes

En crise :

l'eczéma suinte et favorise la surinfection par le staphylocoque :
c'est pourquoi il faut désinfecter et assécher.

En entretien :

la peau est sèche et peut gratter uniquement par ce fait là :

lavez sans dégraisser et regraissez avec un produit bien supporté (un produit peut être bien supporté par un enfant et pas du tout par un autre).



La crème à base de cortisone se met sur les plaques rouges.
La crème émolliente se met sur la peau sèche,
en dehors des plaques rouges.



Il était logique d'ajouter des acides gras essentiels dans les crèmes puisque la peau en manque naturellement : pourtant le résultat n'est pas toujours aussi efficace pour tout le monde.

L'apport en gélules de ces corps gras est aussi intéressant à discuter : les résultats sont discordants et peu reproductibles.

En pratique :

Certains patients vont en retirer du bénéfice, pas d'autres et il est pour l'instant difficile de savoir reconnaître ceux à qui ils sont profitables.
Ils ne sont pas remboursables.

Concernant les corps gras, le plus important est de diminuer l'apport alimentaire des mauvais corps gras (la plus grande partie de la cuisine industrielle),
Ils aggravent tous toutes les maladies inflammatoires chroniques et la dermatite atopique en est une.

Facteurs déclenchants



Mais ça vient d'où ?



Il y a rarement une seule cause

Tel un puzzle, il faut chercher et chaque histoire est unique



Chaque époque amène son lot d'hypothèses scientifiques :
la liste suivante n'est pas exhaustive

Génétique : un des parents a le même problème.

Acariens : d'où l'idée d'enlever les rideaux, les moquettes.

Immunitaire : Le système immunitaire du petit n'est pas mature à la naissance ; pour évoluer favorablement il faut qu'il se confronte aux microbes, s'il ne l'est pas il évolue naturellement vers l'allergie. Alors : arrêtez de tout javéliser ! Laissez jouer votre enfant par terre ! et laissez-le découvrir le monde à quatre pattes...

Pollution par le tabac : les mères, qui ont fumé pendant la grossesse et pendant la première année de vie de l'enfant, ont des enfants qui ont deux fois plus de risque d'avoir de l'eczéma à l'âge de 10/12 ans.

Allergie alimentaire : à part le lait chez le tout petit, et il ne s'agit pas que d'une intolérance, elle n'est pas très fréquente et souvent elle passe avec les années.

Déséquilibre nutritionnel : lui est par contre excessivement fréquent, reflet de notre

alimentation moderne : trop de sucre, trop d'acides gras saturés (mauvais corps gras)

Déséquilibre de la flore intestinale : soit sous l'effet de médicaments comme les antibiotiques, soit sous l'effet d'une alimentation trop riche en sucres rapides, ou soit sous l'effet du stress !

Prenez conscience qu'il y a autant de connexions nerveuses dans le tube digestif que dans le cerveau : cela prouve bien que dans l'historique de la Vie, celle-ci était d'abord un tuyau à digestion avant d'être un cerveau à penser.

Il est maintenant facile de comprendre que le stress puisse perturber le tube digestif.



Facteurs déclenchants



Décapage par des produits caustiques : le Savon de Marseille est l'exemple typique, ou bien les gels douches de grande surface que je compare facilement à des « décape-four parfumés »...

Infection de la peau par des bactéries, des virus, des champignons : la peau atopique n'est pas assez acide, ce qui diminue ses défenses naturelles contre tous ces agents infectieux.

A leur tour, ils favorisent l'extension de l'eczéma.

Psychologiques : quelles soient mineures ou majeures, causes ou conséquences, un symptôme veut toujours dire quelque chose.

On peut proposer le schéma suivant :

il y a des causes :

- * A la surface de la peau

peau trop sèche, sueur pas assez acide, prolifération de levures, de bactéries,

- * Qui viennent de l'extérieur

toutes les substances de l'extérieur passent plus facilement à travers cette barrière qui ne joue pas son rôle

- * Qui viennent de l'intérieur

l'alimentation trop sucrée, le stress, les antibiotiques perturbent l'équilibre de la flore digestive laquelle va perturber la qualité de la sueur (ne dit-on pas avoir des sueurs froides quand on a peur ...)



L'interrogatoire, l'examen et les explications d'un eczéma demandent beaucoup de temps...



Les inhibiteurs de la calcineurine

LES INHIBITEURS DE LA CALCINEURINE = tacrolimus = Protopic

La calcineurine est un produit de la peau qui active la voie de l'inflammation de la dermatite atopique.

Les inhibiteurs de la calcineurine s'opposent à cette voie et sont donc devenus le deuxième traitement local dans la dermatite atopique.

Il n'existe qu'un seul produit vendu en France depuis 2003, sous le nom de Protopic.

Il en existe deux dosages : à 0,03 % pour l'enfant à partir de deux ans et à 0,1% pour l'adulte.

Le protopic, ça pique ! Pour éviter ce désagrément qui normalement ne dure que 3 jours, il faut d'abord mettre la crème émolliente, puis par-dessus le protopic.

Seuls les pédiatres et les dermatologues ont le droit de prescrire ce médicament et ils le font sur une ordonnance bleue, appelée « ordonnance pour médicament d'exception »

Pourquoi ?

Il faut 30 ans pour connaître intégralement un médicament, c'est-à-dire ses effets positifs mais aussi ses effets négatifs.

Ce médicament modifie l'immunité de la peau, avec des conséquences à long terme qui pour l'instant ne sont pas connues chez l'homme. Rien n'a été remarqué sur les modèles animaux, mais il faut rester attentif et vigilant.

Donc en pratique, l'emploi de ce médicament ne se fait qu'en alternative à la cortisone (exemple du visage).

Pro-biotiques



qu'est ce que c'est et à quoi ça sert ?



Ce sont les bonnes levures et bactéries de la flore digestive. Dans la dermatite atopique, il y a un déséquilibre de cette flore digestive.

D'après certaines études Suédoises réalisées chez la femme enceinte, la correction de ce déséquilibre participerait au traitement de la dermatite atopique.

Les pro-biotiques sont ces bonnes bactéries en complément alimentaire.



Une femme enceinte nourrit son enfant par le cordon ombilical : cela signifie que le tube digestif de l'enfant est vide puisqu'il n'avale rien.

dans leur estomac que de l'herbe elle-même. C'est ce qu'on appelle la fermentation.

Il semblerait que des perturbations de cette flore soient associées à certaines maladies, dont la dermatite atopique. Cette perturbation correspond à un déséquilibre des bactéries et des levures entre elles : il y en a certaines en trop et d'autres en moins. Les bactéries qui manquent dans la dermatite atopique ont été identifiées et se nomment : lactobacilles rhamnosus GG. Pas facile à se rappeler...

Il était donc logique d'essayer d'en donner. Quand on donne ces bonnes bactéries par voie orale c'est-à-dire en complément alimentaire en sachet ou gélule, cela s'appelle des pro-biotiques.

Mais rien n'est parfait et cela ne change pas tout radicalement chez tous les enfants.

Après la naissance, tout le tube digestif du bébé va se remplir non seulement du lait qu'il boit mais aussi d'une flore ; c'est-à-dire d'un mélange de bactéries et de levures. Bactéries et levures ne sont pas forcément des mots qui doivent faire peur. Ce sont des micro-organismes vivants très utiles et que vous connaissez déjà dans d'autres domaines : la levure de bière par exemple, ou les ferments lactiques dans les yaourts. C'est même carrément ce qui nourrit nos vaches, veaux et autres ruminants, car ces animaux se nourrissent beaucoup plus de la prolifération des bactéries



Pro-biotiques

Et les pré-biotiques ?

Comme tout être vivant, une bactérie, une levure, un pro-biotique doit manger pour survivre.

Et qu'est-ce que ça mange un pro-biotique ? Des pré-biotiques !

Les pré-biotiques sont la nourriture des pro-biotiques, ils sont principalement constitués de fibres végétales et de sucres lents, les pré-biotiques ne sont pas des micro-organismes vivants.

Il était donc logique de faire des compléments alimentaires qui comprenaient à la fois des pré-biotiques et à la fois des pro-biotiques spécifiques de la dermatite atopique.

Mais les résultats ont été très moyens ; 50% de mieux chez 50% des enfants qui ont suivi l'apport en pro-biotiques pendant 2 ans. Pas terrible... À suivre !



Que faire quand tous les soirs les parents mettent sur la table la bouteille de soda de couleur rouge, les bonbons et les tablettes de chocolat ?
... Tss tss tss !!!



Sport



« Mon enfant ne veut pas faire de sport parce que ça gratte ou ça brûle trop ! »



C'est la **SUEUR** qui est en cause

Il existe 2 problèmes liés à la sueur :

- ✱ Elle n'est pas assez acide, cela est irritant pour la peau et ce sont les plis qui sont atteints. Ce manque d'acidité peut être aussi lié à l'alimentation trop sucrée.
- ✱ Elle favorise la surinfection par du staphylocoque et les plaques suintent et deviennent jaunâtres

Le problème du sport, c'est aussi le problème de la douche après l'entraînement ou les compétitions : on peut prendre plusieurs douches par jour, mais une seule avec le produit lavant : les autres douches seront à l'eau pure.



La natation :

L'eau de la piscine a un Ph de 6,9 ;

ce Ph permet d'optimiser l'efficacité des produits désinfectants de la piscine. Or le Ph 6,9 n'est pas assez acide pour la peau. Il peut donc y avoir un effet décapant, caustique donc aggravant pour la peau. Sans compter le temps de contact avec l'eau elle-même, qui abîme la couche la plus superficielle de la peau. Il vaut mieux éviter de se laver au sortir de la piscine, il faut opter pour un rinçage à l'eau pure.

Pensez toujours à prendre une douche après le sport et à appliquer une crème émoulliente.

Les tapis de gymnastique :

"Je me souviens de Corentin qui avait une poussée d'eczéma uniquement sur le dos alors que le reste allait bien et qu'il n'y avait aucun événement particulier.

Il avait seulement fait de la gymnastique au sol avec surtout des mouvements couchés sur le dos. Dans ce cas on peut évoquer la sueur, le frottement, la poussière."

Faut-il pour autant leur interdire toute activité sportive ? Certainement pas !

La première idée est toujours de les laisser vivre une vie affective et sociale tout à fait standard sans les sortir du groupe. Il faut donc raison garder et discuter au cas par cas et en fonction des poussées.



Staphylocoque



Il paraît qu'on ne s'en débarrasse pas !



Deux notions importantes :

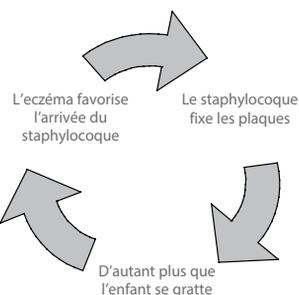
- ★ La peau de l'atopique n'est pas assez acide et cela favorise l'implantation du staphylocoque
- ★ Quand il y a une plaie, c'est normal que ce soit lui qui soit sur place



Quand la peau est abimée, il est normal que la plaie soit « habitée » par du Staphylocoque, mais dans l'eczéma ça fonctionne en cercle vicieux, car :

Le traitement qui permet le mieux de se débarrasser du staphylocoque est la cortisone en crème et non les antibiotiques en crème. Toutes les études le montrent et le prouvent.

Pour autant, il n'est pas inutile, d'utiliser des produits désinfectants pour la toilette, et/ou pour hydrater comme les « Cu/Zn » qui sont très doux. Si un traitement plus fort se justifie, c'est votre médecin qui en sera juge.



Vous souvenez-vous de nos grands parents qui nous demandaient de nous **LAVER LES MAINS** avant de passer à table ?

C'était une très bonne idée !!!



Stress et psy



A quoi l'eczéma correspond-il dans votre vie ?



Il faut toujours se demander ce qui se passe dans la vie de l'enfant ou de sa famille quand la crise apparaît et en discuter : ce temps là est fondamental, tant pour comprendre les conséquences sur la vie de famille, que pour envisager un vrai lien de causalité.



1/ Les parents ont besoin d'exprimer leur désarroi, leur culpabilité, leur propre souffrance et/ou leur ras-le-bol, mais certains ne viennent chercher que la recette magique.

2/ Ils ont besoin d'exprimer leur propre expérience, leur propre hypothèse et vision de l'eczéma : rares sont ceux qui ne se sentent pas concernés, mais leur interprétation est parfois déroutante...

3/ Un enfant vit dans une culture, une histoire, un discours, dont la maladie fait partie, ne pas en tenir compte serait une erreur.

4/ Ce ne sont pas les événements de la vie de la famille qui sont le plus importants à considérer, mais la façon dont l'enfant y réagit : anxiété, peur, angoisse ou agressivité, refus de l'autorité. Dans les deux cas, le sentiment de danger met en fonctionnement tout une cascade d'adaptation qui passe par les hormones de stress, lesquelles vont activer la réaction inflammatoire.

5/ Il est parfois nécessaire d'envisager une prise en charge psychothérapeutique.



Il faut se méfier des évidences annoncées comme des vérités : tout n'est pas psy et inversement. Il est parfois difficile de faire admettre une problématique familiale

Le stress: que faire



Je suis stressé, c'est ma nature,
je n'y peux rien !



il n'y a aucune fatalité,
la sensibilité au stress peut se travailler.



1/ Il n'y a aucune fatalité : nous avons la chance de vivre une époque où de multiples professionnels peuvent vous aider et il n'y a aucune mauvaise fée qui

ait décidé de vous jeter un mauvais sort le jour de votre naissance et de faire de vous un être stressé. Vous l'êtes devenu, «à l'insu de votre plein gré», du fait de votre histoire familiale mais aussi de l'évolution des discours de notre société.

Exemple : la publicité nous impose l'image d'un bébé parfait, or un enfant qui souffre d'eczéma culpabilise la mère ou le père qui se dit : « mais qu'ai-je fait pour qu'il soit malade ? » voilà un cas où c'est l'eczéma qui est la cause du stress autour de lui.

Autre exemple : Madame X doit préparer un bouquet de fleurs pour un mariage et l'angoisse de ne pas y arriver suffit à déclencher une crise qui va durer des mois. Là, c'est bien l'évènement qui déclenche la crise.

2/ La sensibilité au stress peut se travailler :

Psychothérapie, sophrologie, hypnose, sont autant de méthodes disponibles pour vous aider. Vous êtes nombreux à penser que cela ne sert à rien de raconter sa vie et vous avez raison. Ce qui est utile c'est de raconter sa vie en faisant des analogies, en racontant des souvenirs qui arrivent comme ça, de faire des jeux de mots, de se laisser aller même à raconter n'importe quoi... C'est comme ça que vos blessures, vos haines, vos regrets, vos fragilités cesseront de vous harceler. Personne n'a la zapette pour changer la vie, par contre on peut changer la façon dont on la perçoit. Les enfants sont beaucoup plus forts que les adultes pour ce genre de pratique, car ils partent facilement dans l'imaginaire et leurs dessins sont le reflet de leur inconscient.

Prendre du temps pour vous, faire du sport, faire du théâtre, adopter la zen attitude vous permettent de souffler, de vous donner un peu de respiration et peut-être même de réfléchir à votre vie. (pas trop dans l'air du temps, mais justement si on changeait d'air ?...)



Elles sont nombreuses mais il y a
une magnifique parade aux difficultés : le rire.
Les vertus thérapeutiques du rire sont telles qu'on devrait tous
prendre 5 minutes de rire tous les jours !



Surface de la peau



Comment ça fonctionne ?



La peau est une barrière vivante.

<ul style="list-style-type: none"> * Y vivent à l'état normal : <ul style="list-style-type: none"> - Des bactéries - Des levures dans le cuir chevelu 	<ul style="list-style-type: none"> * Elle évacue : <ul style="list-style-type: none"> - du sébum - de la sueur
<ul style="list-style-type: none"> * Elle transmet : <ul style="list-style-type: none"> - le toucher 	<ul style="list-style-type: none"> * Elle s'adapte : <ul style="list-style-type: none"> - au chaud/froid - au soleil

Le manque naturel de certains corps gras et/ou de la filaggrine peuvent perturber son équilibre



Il y a 2 types de corps gras dans la peau :
> Le sébum et les lipides entre les cellules

Le manque de corps gras (l'aspect sec) de la peau atopique concerne les espaces entre les cellules de la peau et ne concerne pas le sébum de la glande sébacée.

La peau sèche de l'atopique est d'abord une peau qui manque de lipides. C'est par ce qu'elle manque de gras qu'elle laisse l'eau s'évaporer : cela ne sert donc à rien de boire pour « réhydrater », il faut au contraire remettre du gras +++ (crèmes émoullientes).

La sueur favorise l'infection d'où la très grande fréquence d'impétigo l'été (infection superficielle de la peau).

Le froid favorise la sécheresse de la peau : d'où l'idée de laver la peau moins souvent l'hiver.

Le soleil fait du bien à l'eczéma : le plus souvent tout disparaît en bord de mer l'été, donc n'ayez pas peur de laisser vos enfants prendre le soleil (sans brûlure solaire pour autant).



Cette surface qui pique et qui brûle a aussi besoin de câlins : le temps d'application des crèmes est d'abord un temps de douceur.



Soleil



Mon enfant peut-il aller au soleil ?



Le soleil est un excellent traitement de l'eczéma atopique mais...



1/ Le plus souvent la dermatite atopique va nettement mieux au soleil. S'exposer plutôt le matin et en fin d'après-midi, sinon protection vestimentaire et crème solaire sur ce qui ne peut pas être couvert.

2/ Il n'existe malheureusement pas de consensus sur ce que veut dire « crème solaire pour enfant ».

Pour certaines marques, c'est une crème solaire qui résiste à la baignade, pour d'autres c'est une crème qui contient peu de produits chimiques.

3/ Il existe de vraies allergies de contact aux crèmes solaires : dans ce cas il faut opter pour le label « peaux intolérantes ». Elles ont un aspect blanc sur la peau.

4/ Chez 10% des adultes, il existe une vraie aggravation de la DA sous l'effet du soleil.

Vous aurez besoin d'un bilan allergique pour faire la différence entre la réaction à la lumière ou à une crème solaire.

Exposer progressivement son enfant au soleil, aux heures recommandées (pas entre 12 et 16 heures).

Lui mettre un tee-shirt, un chapeau et des lunettes.

Appliquer au moins toutes les 2 heures et après chaque baignade une crème ou un lait d'indice égale à 50 et de préférence sans parfum. Le soir, nettoyer la peau avec un gel sans savon et appliquer la crème hydratante.



Mais docteur, c'est normal de se déshabiller quand il fait chaud !

Ah bon, et ils font comment les touaregs ?

Le tout est de ne pas garder le même pantalon par -20° ou par $+30^{\circ}$...

Toilette



Le problème de base est une peau qui manque de certains corps gras, c'est ce qui lui donne l'aspect trop sec, voire rugueux.



Les réponses sont donc :

- ✱ Arrêter de dégraisser la peau : diminuer le contact avec l'eau, ne jamais utiliser de savon
- ✱ Choisir des produits très doux : cela veut dire sans savon, sans parfum et sans conservateur
- ✱ Rincer à l'eau : cela sous-entend que les lingettes sont interdites
- ✱ Adapter leur utilisation à la saison : l'hiver 2 douches par semaine, l'été une douche par jour mais n'utiliser le produit lavant qu'un jour sur deux.



a) Un **savon** est un produit capable d'enlever les graisses : il est donc dégraissant, c'est un produit qui mousse, il a un Ph au dessus de 9.

Le Ph sert à mesurer l'**acidité** ; un Ph bas est **acide**, un Ph haut est **alcalin**

Le Ph de l'eau est à 7, il a été arbitrairement choisi comme étant le Ph neutre chimique.

Le Ph de la peau est à 5,5, il est donc légèrement acide.

Certains flacons affichent «Ph neutre» : attention, il faut chercher le vrai chiffre.

S'il est affiché à 5,5 tout va bien, si rien n'est marqué il peut s'agir d'un Ph neutre chimique à 7, ce qui ne convient pas du tout.

Il faut donc choisir l'appellation «Ph physiologique», ce mot physiologique voulant dire Ph de la peau, c'est-à-dire 5,5.

Un savon surgras est avant tout un savon : c'est-à-dire un produit décapant à qui on a rajouté un peu de bons corps gras : cela rappelle la recette du pâté d'alouette : 98% de porc et 2% d'alouette... Un **savon peut être solide ou liquide**.

Un syndet est un nom peu connu du grand public, il s'agit d'un produit de synthèse, c'est-à-dire fabriqué par l'industrie cosmétique, dans lequel il n'y a pas de savon et qui pourtant lave.

Un syndet peut être solide (dans ce cas il s'appelle **pain dermatologique**) ou liquide.

Le savon d'Alep est actuellement à la mode, il contient beaucoup d'huile d'olive, il est recommandé pour les peaux à eczéma et pourtant il décape.



Toilette



b) Le rinçage est impératif :

il faut enlever entièrement ce qui sert à nettoyer.

Les laits de toilette (sans parfum) ne sont acceptés que s'ils sont rincés, sinon ils étalent la saleté et les produits chimiques du lait à la surface de la peau.

Les laits hydratants servent à hydrater et pas à nettoyer, et inversement les laits de toilette servent à nettoyer et pas à hydrater !

La confusion est souvent entretenue par le fait qu'ils sont marqués sans rinçage et qu'ils ont un aspect gras. Même quand c'est marqué « sans rinçage », rincez quand même. Il existe quelques produits qui peuvent effectivement être utilisés sans rinçage, ils ne sont d'aucun intérêt chez l'enfant mais on peut rincer à l'eau du robinet, à l'eau minérale en bouteille ou à l'eau en bombe, mais le plus simple c'est vraiment l'eau du robinet.

c) Le gant est-il plein de microbes (bactéries) ?

oui, tout autant que votre peau, la table sur laquelle vous écrivez et le sac que vous portez. Et cela est normal, car ce sont des microbes non pathogènes, c'est-à-dire sans aucun danger. Les microbes du gant sont donc inoffensifs.

On peut rincer à la douche sans le gant, la force du jet de la douche étant suffisante.

En ce qui concerne le visage, on peut rincer avec un gant pour être sûr de tout enlever et non à la main dont la peau est trop douce.

Idem pour le coton imbibé d'eau : il n'utilise pas assez d'eau pour tout enlever.

d) bains ou douche :

il faut diminuer le temps de contact avec l'eau car celle-ci imbibe la couche la plus superficielle de la peau et l'abîme.

Il faut préférer la douche.

Le bain ne concerne que le bébé.

e) l'eau est calcaire : l'eau n'est pas la même selon la région de France, faut-il utiliser des adoucisseurs d'eau ?

Certains adultes qui ont fait la démarche, disent que l'eau adoucie est moins agressive pour leur peau. Compte tenu des frais engagés, c'est une mesure dont je ne parlerai pas.

Il est possible d'acheter des galets qui sont introduits dans une poignée de douche adaptée et qui change la qualité de l'eau.

Là aussi, les frais sont élevés et je les conseille rarement bien que le confort soit remarqué par les patients.

Toilette



f) l'eau nettoyante : plus liquides qu'un lait, plus épaisses que l'eau, les eaux micellaires ou eaux nettoyantes sont à la mode ; les femmes à peau fragile et qui se maquillent apprécient leur côté pratique et leur confort ; les dermatologues les apprécient car elles lavent et démaquillent en un seul geste.

Mais : concernant les femmes, elles peuvent entretenir des petites lésions d'acné (petit risque certes, mais possible) et surtout, ce livret étant dédié aux enfants, il s'agit d'une cosmétique d'adulte, en rien justifiée chez le bébé et l'enfant tout comme les lingettes, il s'agit de substances chimiques qui vont rester sur la peau puisqu'il n'y a pas de rinçage ou les seuls produits chimiques dont l'atopique a besoin sont :

- de l'eau pour le laver (car l'eau lave, ne l'oublions pas, nous n'avons pas besoin de gel douche, savon, lait... au quotidien, sauf pour les mains).

- un émollient (baume, lait, crème...) tout le reste est inutile et risque d'avoir un effet caustique, c'est-à-dire décapant.

Donc en pratique :

Votre enfant se salit régulièrement à l'aire de jeux, ayez dans le sac avec le goûter ; des mouchoirs en papier, de l'eau en bombe et la crème hydratante pour changer les couches de bébé en voyage : idem vous pouvez décliner tous les cas de figure où vous utilisez les lingettes ou l'eau micellaire, la solution peut être la même.



Les mamans ont du mal à laver moins souvent leurs enfants

Pourquoi ?

Elles se culpabilisent de ne pas bien s'en occuper ?

Société de consommation ?

La société est passée d'une population qui ne se lavait pas assez à une population qui se lave beaucoup trop ! Comme toujours, il faut chercher le juste milieu en fonction du climat, de la qualité de sa peau et de ses activités.



vaccination



Y-a-t-il un problème ?



Mieux vaut éviter en pleine crise

Sinon, il n'y a aucune contre indication



1/ Il est normal que votre enfant fasse une petite poussée de dermatite atopique au moment d'une vacci-nation, ce n'est pas obligatoire,

mais c'est possible. Cela correspond au fait que l'immunité est stimulée pour fabriquer des ANTICORPS SPÉCIFIQUES contre le vaccin, dans le cas de votre enfant c'est toute l'immunité qui est activée dont celle de la peau, c'est tout.

Il vaut mieux le traiter quelques jours, plutôt qu'il attrape une maladie grave comme la polyomyélite. C'est le même mécanisme

qui est en jeu quand il fait une poussée lors d'une infection type angine ou otite, mais c'est un autre mécanisme quand il prend des antibiotiques (modification de la flore digestive).

2/ cas particulier des enfants allergiques à l'œuf et en particulier au blanc de l'œuf : certains vaccins comme le ROR (rougeole, oreillon, rubéole), la grippe et la fièvre jaune contiennent des protéines du blanc d'œuf.

Il existe des protocoles que tous les pédiatres connaissent, permettant de vacciner tous les enfants, même ceux qui sont allergiques à l'œuf sans provoquer de réaction.



Réfléchissons ensemble à cette notion...

En 1796, la même année, deux êtres d'exception avaient exactement la même idée : l'un était Edward Jenner et il découvrait de façon empirique la vaccination en permettant à un jeune garçon d'être protégé contre la variole.

L'autre était Hahnemann et il inventait l'homéopathie. Leur idée commune était qu'une petite partie d'un produit ou d'un virus pouvait protéger contre le tout qui était responsable de la maladie. Comment la même idée, déclinée de deux façons différentes a-t-elle pu engendrer les pires ennemis 150 ans plus tard ?

Vêtements



Y a-t-il une allergie aux vêtements ?



Non, il n'existe pas d'allergie aux tissus, il s'agit d'une intolérance

- * Le coton, la fibre polaire sont très bien tolérés, alors que la laine est insupportable.
- * Le choix de la lessive : il est difficile de conseiller, mais il vaut mieux une lessive liquide, les poudres et les tablettes étant plus caustiques.
- * Ensuite c'est le parfum de la lessive qui est plus ou moins agressif pour la peau. Il est parfois très net qu'une aggravation du grattage soit seulement liée à un changement de lessive.
- * Jamais d'adoucissant dans la lessive ou rajouté après la lessive, car il s'agit d'une substance chimique inutile qui va se retrouver au contact de la peau.



Il peut exister des allergies au colorant des vêtements.



- Il peut exister également des allergies de contact à la partie métallique des rivets d'un pantalon type jean, ou à la boucle d'un ceinturon. Il s'agit du Nickel.
- Un habit professionnel comme le bleu de travail ou un habit sportif comme un kimono sont des vêtements épais qui peuvent «favoriser les plaques» d'eczéma uniquement par le frottement.

Dans ce cas la plaque de l'eczéma se situe rigoureusement en face de la plaque métallique

- Il peut aussi exister des allergies à des composants des chaussures ou des semelles, cela est rare et vous aurez besoin de tests allergiques.



Il est parfois incroyablement difficile de faire changer le type de pantalon et/ ou enlever le ceinturon...

Mode, quand tu nous tiens !





Et quoi d'autre ?



Comment s'y retrouver dans tous ces produits



Traitement de la crise et traitement d'entretien sont aussi importants l'un que l'autre



L'hygiène : le soin et autre...



Faisons la comparaison avec un feu de forêt : quand il y a le feu il faut éteindre l'incendie, c'est du bon sens. Quand votre enfant se gratte, il a le « feu » en lui, il faut le soulager. Pour soulager une maladie inflammatoire, il faut utiliser les médicaments anti inflammatoires de la peau : il n'en existe que deux : la cortisone en application locale et le tacrolimus qu'on range aussi dans la famille des immuno-modulateurs, car il va moduler la réaction immunitaire de la peau.

Quand le feu de forêt est arrêté, il est alors demandé aux propriétaires terriens de mettre en place des procédures de prévention : débroussaillage, taille des arbres... et puis on demande à la collectivité des actes de prudence : ne fumez pas quand le sol est sec, ne jetez pas vos mégots...

Dans la même logique, dans la dermatite atopique une fois la crise passée, il faut garder un traitement d'entretien tous les jours de l'année, pendant plusieurs années : des études ont bien montré que plus on hydrate la peau au quotidien, moins il y a de poussées dans l'année

Contre la peau sèche :

- 1/ Ne pas décaper : donc ne pas reprendre le gel douche parfumé (les gels douche des grandes surface sont des décape fours parfumés)
- 2/ Graisser la peau au quotidien : garder le produit hydratant qui convient.

Contre les infections :

- 1/ se laver les mains plusieurs fois par jour, laver le nez avec les produits à base d'eau de mer (une étude dans les écoles anglaises a montré que le fait de se laver les mains 4 fois par jour diminuait les infections ORL par deux pendant l'hiver !)



Comment s'y retrouver dans tous ces produits

Contre les pellicules du cuir chevelu :

Opter pour un shampoing anti pelliculaire et ne changez plus, gardez-le. Auriez-vous l'idée de ne plus utiliser vos lunettes sous prétexte qu'elles vous vont bien ?

Non, bien sûr ; c'est pareil pour le shampoing : gardez le, même si vous avez besoin de l'utiliser tous les jours.

Arrêter de boire des sodas, de manger des bonbons, et des céréales au petit déjeuner :

Ayez une pensée émue pour votre flore digestive qui participe à votre santé !

Elle vous le rendra bien car vous le valez bien...



Elles concernent surtout l'observance du traitement d'entretien.

a/ Le coût : les produits hydratants sont souvent non remboursables, mais les boissons sucrées non plus...

b/ L'astreinte : il est fastidieux de se badigeonner tous les jours : le plus rapide est de le faire à la sortie de la douche, sur une peau à peine essuyée et de tamponner ensuite l'excès de corps gras qui colle à la peau.

c/ Le temps : vous n'avez pas l'impression de ressembler au petit lapin de « Alice au Pays des Merveilles » ? celui qui court tout le temps en disant, « j'ai pas le temps j'ai pas le temps »...

d/ Pour l'école, mettez le pain dermatologique doux pour le lavage des mains dans une boîte à savon, les maitresses ne s'y opposent pas du tout.



Orientation professionnelle



Y a t-il des métiers à éviter ?



Oui



Tous les métiers fortement allergisants :
la coiffure, le bâtiment, la boulangerie...



La peau de l'enfant eczémateux n'assure plus son rôle
de barrière de protection

Des substances extérieures peuvent passer à travers plus facilement

Il y a donc un risque plus important d'eczéma de contact chez l'enfant
atopique

Les tests allergiques demandés à l'avance ne peuvent pas prédire si
l'allergie apparaîtra ensuite ou non.



C'est toujours un drame de laisser
une jeune fille travailler plusieurs années
dans la coiffure et de lui dire ensuite qu'il
faut qu'elle change
de métier.



Points importants

1/ la dermatite atopique est une maladie inflammatoire de la peau, pas toujours de nature allergique.

2/ certains événements de la vie de tous les jours la font réagir : si vous arrivez à les identifier alors il est possible de mettre en place des attitudes de prévention.

Problèmes	Solutions à votre portée
La peau est trop sèche	> Hydrater par des émollients tous les jours
L'eau agresse la peau	> Diminuer les contacts avec l'eau
Les savons dégraissent	> Toilette avec des produits sans savon
Elle s'infecte facilement	> Dalibour ou plus selon avis médical
Prédominance sur la tête	> Shampoing anti-champignon
Réagit au stress d'origine diverse	> Discussion, relaxation, psychothérapie
Déséquilibre de la flore digestive	> Diminuer le sucre, cuisiner frais
Le nickel = bijoux fantaisie	> Eviter de percer les oreilles
Les produits chimiques aggravent	> Eviter les parfums, les lingettes
Le linge doit être le moins chimique possible	> Lessive liquide, jamais d'adoucissant

Solutions selon avis médical

Décision de demander un bilan allergique

Choix du traitement médical interne et/ou local

N'hésitez pas à traiter votre enfant : se gratter est infernal

N'hésitez pas à suivre votre intuition : votre propre observation sera toujours prioritaire

Les médecins ne savent pas tout, ils ont besoin de vous pour comprendre.



Vocabulaire



Je m'y perds !!



Il y a beaucoup de mots synonymes :

Dartres : plaques un peu sèches souvent en rond, qui peuvent devenir blanches sur les joues = pityriasis alba.
Souvent localisées sur le côté des bras = c'est le gel douche qui décape trop
Des fois sur les fesses = avez-vous pensé à enlever l'adoucissant ??
Qui ne grattent pas toujours = quoique ... C'est de l'eczéma à minima

Dermatite atopique : C'est le vrai nom de l'eczéma. Car il existe d'autres formes d'eczéma qui ne sont pas de la dermatite atopique.

Eczéma constitutionnel : c'est une vieille appellation qui ne s'emploie plus.

L'atopie :

Il s'agit d'une maladie inflammatoire, pas forcément allergique qui peut toucher :

la peau : c'est la dermatite atopique

les poumons : c'est l'asthme

les yeux : il s'agit de conjonctivite allergique

le nez : c'est la rhinite allergique encore appelée le rhume des foins

La surinfection : Il s'agit d'une peau suinte et qui fait des croûtes jaunes.

L'herpès : Il s'agit d'un virus que nous attrapons tous dans notre vie et qui ne nous quitte jamais.

Les allergies de contact : Il s'agit d'une réaction inflammatoire qui trouble la perméabilité de la peau à certains produits.



vous n'êtes pas tout seul



Connaissez vous l'éducation thérapeutique ?



Echanger et partager son vécu et ses questionnements
Echanger avec le monde des soignants
Vivre sa maladie autrement et mieux l'intégrer au quotidien



Un peu d'histoire : Ce label a été créé par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1998. Le premier centre créé en France est celui du service de dermatologie de l'hôpital de Nantes en 2000 sous le nom de « école de l'Atopie ». Actuellement il existe en France plus de 15 centres hospitaliers qui pratiquent cette formation : Angers, Bordeaux, Brest, Dijon, Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Nancy, Nantes, Nice, Nîmes, Paris, Tours et Toulouse.

Le but :

- Permettre au patient d'exprimer ses difficultés.
- Lui permettre de mieux comprendre sa maladie et les traitements.
- Améliorer l'observance et sa qualité de vie.

Les moyens : Une équipe pluridisciplinaire de soignants à l'écoute du patient : infirmière, psychologue, pédiatre, dermatologue, diététicienne, allergologue tous formés à l'éducation thérapeutique.

Pour qui :

- Les patients ayant une qualité de vie altérée
- Les patients en échec thérapeutique
- Les patients non-observants
- Les patients acceptant mal leur maladie
- L'éducation thérapeutique s'adresse aussi à l'entourage du patient



Ne vous paraît-il pas paradoxal que :

- d'un côté cette page vous invite à ne pas rester seul face à la maladie
- d'un autre côté elle ait pour but de vous apprendre à mieux vous débrouiller tout seul ?

C'est comme l'histoire de l'œuf et de la poule...
qu'en pensez-vous ?



Notes...

A large, rounded rectangular area designed for writing notes. It features a light blue background and is bounded by a thin blue line. The interior of this area is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for writing.



Notes...

A large, rounded rectangular area designed for writing notes. It features a light blue background and is bounded by a thin blue line. The interior of this area is filled with horizontal dotted lines, providing a guide for writing. There are 20 dotted lines in total, spaced evenly down the page.

Brochure réalisée avec la collaboration de la
PIERRE FABRE ECZEMA FOUNDATION



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

