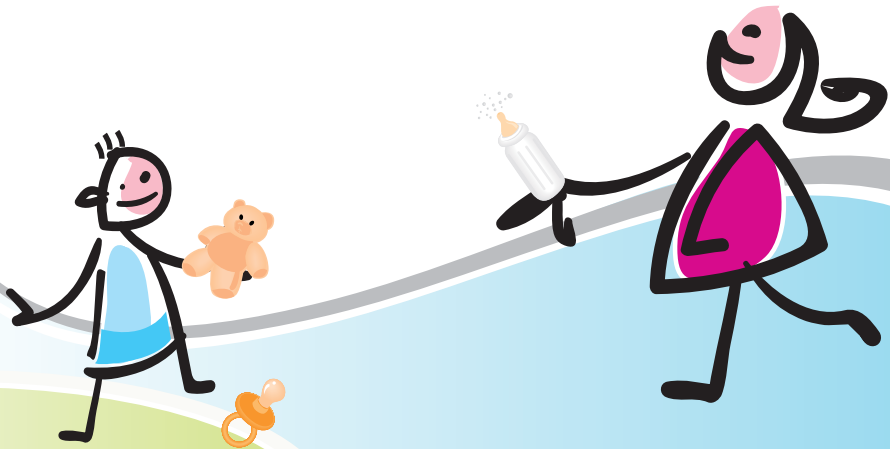




Votre enfant est atteint d'eczéma ?

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

Dr Magali Bourrel Bouttaz
Dermatologue . Grenoble



Chaque thème

suit la même démarche pédagogique

question



réponses



pour en
savoir +



difficultés



Conseils simples et réponses aux questions les plus fréquentes des parents

Sommaire



Le dictionnaire

Toilette	2
Vêtements	4
Sport	5
Orientation professionnelle	6
Allaitement	7
Cortisone	8
Staphylocoque	10
Facteurs déclenchants	11
Vocabulaire	13
Les crèmes	14
Vaccination	16

Alors que faut-il faire ?

Alimentation	17
Stress & psy	20
Surface de la peau	21
Allergologie	22
Points importants	23



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 que un jour sur deux.



a) **Un savon** est un produit capable d'enlever les graisses : il est donc dégrissant, 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.





b) Le rinçage est impératif :

il faut enlever entièrement ce qui sert à nettoyer.

Les laits de toilette (sans parfums) 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, il n'y a aucune publicité de faites à leur sujet et ils ne sont d'aucun intérêt chez l'enfant.

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.

S'agissant du visage, il faut rincer au 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 imbibes 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.



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.



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 intolérable.
- ✱ 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 vaut mieux un linge râpeux (pas d'adoucissant) qu'un linge chimique (avec adoucissant).



- Il peut exister 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.

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.

- 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.



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

Mode, quand tu nous tiens !





« 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 3 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. Le Ph de la sueur est principalement lié à **l'alimentation trop sucrée**.
- * elle favorise la surinfection par du staphylocoque et les plaques suintent et deviennent jaunâtres
- * elle est d'acidité normale mais la peau ne la supporte pas, du coup ça gratte un peu n'importe où : la peau a besoin de soufre et de zinc

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 est à un Ph 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 du 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**.



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.



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.





Allaitement



Y a-t-il une prévention à faire pendant l'allaitement ?

L'allaitement empêche t-il l'eczéma ?



Oui à la première, non à la deuxième

★ Les précautions sont les mêmes que pendant la grossesse

Elles concernent :

- les mamans qui ont eu elles même 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 vaut mieux **éviter le poisson, l'œuf, le soja, l'arachide** et **limiter les apports laitiers.**



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.



Cortisone



On m'a dit que c'était 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 à la raison qu'à 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 !





4/ Il existe 4 classes de crèmes à la cortisone

- la classe 1 est la plus forte
- la classe 4 est la moins forte

La cortisone de l'enfant appartient à la classe 3

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

5/ Il y a des règles à respecter :

- jamais sur le visage sans l'avis du médecin,
- jamais sous les couches.



« La cortisone, ça empêche que ça sorte »

Ceci est un concept qui appartient aux homéopathes.

Il y a un dicton qui dit :

*« A chacun son métier, et les vaches
sont bien gardées »*

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.

Le médecin n'a pas à se sentir trahi ou méprisé si le patient a choisi une voix qui est différente de celle du discours médical universitaire.



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



Deux notions importantes :

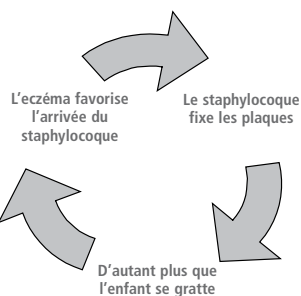
- ★ La peau de l'atopique n'est pas assez acide et cela favorise l'implantation du staphylocoque
- ★ Quand il y a une plaie, c'est normal que ce soit lui qui soit sur place



Quand la peau est abîmée, 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 « **dalibours** » 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 !!!



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, 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, 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





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...**



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



Je m'y perds !!



Il y a 3 grandes familles de produits hydratants :

✱ **Les crèmes à l'urée :**

Selon la concentration à l'urée, leur intérêt change :
à 3-5% : l'urée est hydratante
de 7 à 10% : elle sert à réduire une peau trop épaisse et donc parfois ça pique.

✱ **Les crèmes simples :**

Leur base est un mélange de vaseline/glycérine
C'est dans cette gamme qu'on 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.



MODE D'EMPLOI DE LA COSMÉTIQUE SUIVANT LE CAS :

	EN CRISE	EN ENTRETIEN
TOILETTE	<i>Dalibour nettoyant</i>	<i>Surgras, sans savon, sans parfum, sans conservateur</i>
COSMÉTIQUE	<i>Dalibour en lotion ou crème asséchante</i>	<i>Emollient bien supporté (ni ne pique, ni ne rougit)</i>



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).



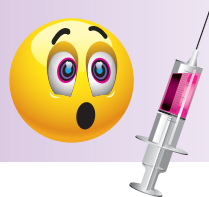
Il était logique d'ajouter des acides gras essentiels dans les crèmes puisque la peau en manque naturellement : pourtant le résultat n'est pas si efficace que ça, voire des fois pire !!

L'apport en gélules de ces corps gras était 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.



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 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.



Je vous propose de réfléchir à cette notion historique :

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 ?



Y a-t-il des aliments à éviter ?



C'est le sujet le plus difficile à expliquer

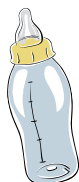
La dermatite atopique s'associe à :

- * **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.
Elles sont transitoires et le plus souvent disparaissent 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...





Alors que faut-il faire ??



1/ pour sauvegarder la flore intestinale = limiter le sucre et les mauvais corps gras

Quand la diversification alimentaire arrive, rester très « grand-mère » : c'est-à-dire **le moins de changement possible** même si votre enfant mange les mêmes aliments pendant plusieurs mois : pas de fruits rouges,

pas de légumes exotiques jusqu'au premier anniversaire

Choisir des **aliments de saison et cuisinés par vous-même** et si vous ne savez pas faire, demander autour de vous : apprendre à cuisiner c'est tellement de bonheur pour toute la famille.

Cuisinez à l'huile d'olive et ni au beurre ou à la margarine.

Eviter tout ce qui est parfaitement inutile : sirop, viennoiserie : un bon goûter sera du pain, du vrai pain avec du chocolat et pas une tranche briochée en sachet plastique avec de la pâte chocolatée à tartiner... **N'oubliez pas la règle des 5 fruits et légumes par jour.**

Eviter les yaourts enrichis en ferments lactiques : ils sont tellement sucrés que les ferments lactiques inclus ne servent à rien.

Prenez l'habitude de lire les notices...

Pour information un morceau de sucre = 5 gr de glucides donc un yaourt aux fruits qui contient 12 gr de glucides a déjà l'équivalent de 2 morceaux et demi de sucre...

2/ l'allergie alimentaire est suspectée ou prouvée : vous aurez besoin du pédiatre ou de l'allergologue

Choisir un lait hypoallergénique (lait HA), voire mieux aux protéines de lait hydrolysées (lait HE) s'il y a une suspicion d'allergie aux protéines de lait de vache. Si l'eczéma de votre enfant vient d'une allergie au lait, l'amélioration est très rapide après le changement. Pour autant, la prise en charge d'une allergie alimentaire vraie ne peut se faire qu'avec votre médecin.

Ne faites pas d'éviction alimentaire sauvage : par exemple il est courant d'entendre qu'il faut passer au lait de soja : **c'est faux.**



L'équilibre de la flore intestinale permet-il d'éviter l'évolution vers l'asthme ??

En résumé : si l'eczéma apparaît et que les autres causes principales ont été éliminées (erreur cosmétique et conséquences digestives d'un traitement antibiotique), alors vous pouvez vous inspirer de ces tableaux

Si l'eczéma apparaît pendant l'allaitement : les consignes concernent la maman :

Réduire le sucre et le lait de vache,
Compléments alimentaires : ultra levures,
Traiter la colopathie pour éviter la fermentation,
Traiter les conséquences d'un traitement antibiotique.

Si l'eczéma apparaît pendant l'alimentation par un lait standard :

Changer le lait standard pour un lait HA ou mieux HE



Si l'eczéma apparaît à la diversification alimentaire : revenir à une alimentation « grand-mère » :

Cuisinez vous-même des produits frais,
Le moins de variétés possible, 
Pas de poisson, pas d'œuf avant un an,
jamais d'arachide, pas de soja.

Si l'eczéma apparaît plus tard :

De toute façon, réduisez la quantité de sucre, mais vous aurez besoin d'un bilan allergique, plus votre enfant grandit et plus les causes se mélangent.

Colopathie :

mal au ventre, ventre gonflé, ballonné, gaz, spasmes, constipation ou diarrhée

Solution immédiate :

Dissocier votre alimentation : ne mangez pas au même repas, le groupe féculent et le groupe fruit/légumes.

Exemple : petit déjeuner : pain beurre mais sans de jus de fruit, ou thé, yaourt et fruit mais pas de fruit avec le pain..., salade composée de légumes mais sans maïs et sans pomme de terre, soupe de légume avec des pois cassés mais pas de pomme de terre...

Ce que vous n'aurez pas mangé à un repas, vous le mangerez au suivant.

C'est très facile et ça marche très vite.



On me dit que c'est nerveux.



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.

C'est là toute la richesse de la consultation



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 des fois 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 soit de l'enfant, soit de la mère.



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

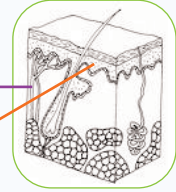
Surface de la peau



Comment ça fonctionne ?

Glande sébacée = sébum

La couche superficielle de la peau



La peau est une barrière vivante.

Y vivent à l'état normal :

- Des bactéries
- Des levures dans le cuir chevelu

Elle évacue :

- du sébum
- de la sueur

Elle transmet :

- le tact

Elle s'adapte :

- au chaud/froid
- au soleil

Le manque naturel de certains corps gras perturbe son équilibre



Les corps gras de la peau ont deux origines différentes :

Le manque de corps gras (l'aspect sec) de la peau atopique concerne la couche superficielle et ne concerne pas le sébum de la glande sébacée.

Ainsi sur le visage de l'adolescent atopique, on peut trouver en même temps une peau sèche (la couche superficielle) et une peau luisante (excès de sébum de la glande sébacée).

La **peau sèche** de l'atopique est d'abord une peau qui **manque de gras**.

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 émollientes).

Le sébum favorise le développement de la levure du cuir chevelu : une dermatite atopique qui se focalise sur le cuir chevelu et le visage nécessite des produits anti champignons tant en shampoings que mélangés aux crèmes hydratantes sur le visage.

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 doit rester un temps de douceur.



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 produits utilisés personnels. 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 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 m'est arrivé 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.



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	> Dalibours ou plus selon avis médical
Prédominance sur la tête	> Shampooin 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.

Brochure réalisée avec la collaboration de la FONDATION POUR LA DERMATITE ATOPIQUE

RECHERCHE ET ÉDUCATION



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

contact : fondationdermatiteatopique@pierre-fabre.com
www.fondation-dermatite-aopique.org



Avec tous nos remerciements au :

Docteur Magali Bourrel Bouttaz
Dermatologue - Grenoble