

Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma est une dermatite, c'est-à-dire un type d'inflammation de la peau. La peau eczémateuse est rouge et enflée et démange. Elle présente parfois des vésicules remplies de liquide qui coulent et forment des croûtes. Les causes de l'eczéma comprennent les réactions allergiques à une chose touchée, l'herbe à puce ou le nickel, par exemple, ou encore le contact avec des produits chimiques qui endommagent la couche externe de la peau, tels que les savons forts et les substances qui assèchent ou irritent la peau.

L'eczéma est un problème courant, mais il n'est pas contagieux. Certains formes d'eczéma sont héréditaires. Même si on ne peut pas guérir l'eczéma, un dermatologue peut faire le diagnostic et préparer un plan de traitement pour gérer la maladie et maîtriser les poussées.

Les personnes qui souffrent d'eczéma chronique doivent souvent s'absenter du travail, et le manque de sommeil se répercute sur le rendement scolaire et professionnel.

Soin de la peau sèche

Chez les patients atteints de dermatite atopique, une huile essentielle est absente de la peau, ce qui l'empêche de bien retenir l'humidité. La peau sèche est plus sensible aux irritants et l'eczéma devient plus difficile à maîtriser. Il est donc impératif de contrer la sécheresse de la peau pour réussir le traitement. Le soin quotidien de la peau sèche doit comprendre le nettoyage en douceur et l'hydratation.

Nettoyage – Les savons ordinaires peuvent irriter la peau et aggraver le problème. Utilisez un nettoyant liquide ou un savon doux. Les produits liquides sont souvent préférables pour les peaux sensibles, car ils sont moins abrasifs et plus faciles à rincer.

Bain – Élément essentiel du soin de la peau sèche. Prenez au moins un bain par jour dans de l'eau tiède, en trempant dans l'eau pendant environ cinq minutes. Ajoutez à l'eau un bouchon d'une huile émulsifiante pour aider la peau à conserver son humidité.

Hydratant – Après le bain, dans les trois minutes et sans vous sécher, appliquez un hydratant gras pour emprisonner l'humidité sur la peau. Le choix d'hydratant dépendra du degré de sécheresse de la peau. Les crèmes grasses sont à privilégier pour la peau très sèche, craquelée et sensible, car elles ne causent pas de sensation de brûlure à l'application. Les crèmes et lotions à base d'urée ou d'alpha hydroxyacides (acides lactiques et glycoliques) adoucissent la peau desquamée.

Formes courantes d'eczéma

Dermatite atopique (DA) – La dermatite atopique est héréditaire et c'est la forme la plus courante d'eczéma. Au Canada, sa prévalence est plus élevée que la moyenne mondiale. On estime que près de 17 % des Canadiens souffriront de DA à un moment ou l'autre de leur vie¹.

La DA se manifeste habituellement dès l'enfance. Elle se caractérise par des démangeaisons et des irritations, souvent derrière les genoux, dans le creux des coudes, au visage, au cou et sur les mains. Les enfants atteints d'eczéma développeront souvent de l'asthme ou la fièvre des foins. D'autres membres de leur famille souffrent aussi de ces problèmes.

Dermatite de contact – Il en existe deux types : la dermatite de contact allergique et la dermatite de contact irritant.

La dermatite de contact allergique (DCA) est une réaction immunitaire de la peau au contact d'une substance allergène. L'inflammation survient dans les 48 heures. Le contact avec l'herbe à puce est la cause la plus courante de DCA, suivie des métaux, des teintures, des parfums et des produits cosmétiques contenant des agents de conservation.

La dermatite de contact irritant est plus fréquente que la DCA. Elle est causée par une exposition à des substances comme des savons, des détergents et des produits de nettoyage qui détruisent les huiles de la peau et l'assèchent, endommagent ainsi la couche protectrice de la peau et déclenchant l'inflammation.

¹Prévalence de l'eczéma au Canada. Ipsos-Insight Health, 2003.

L'eczéma influence la qualité de vie des personnes atteintes et de leur famille. L'école, le travail et le sommeil sont souvent affectés.

Autres types d'eczéma

Eczéma dishydrosique – Éruption récurrente aiguë de nombreuses vésicules minuscules causant une démangeaison intense, sur les paumes, le côté des doigts et la plante des pieds.

Lichen plan – Atteinte chronique se manifestant par des plaques de peau épaissie et qui démangent, sur les côtés ou l'arrière du cou, sur les poignets, les chevilles et les jambes et l'intérieur des cuisses.

Eczéma nummulaire – Nombreuses plaques rondes d'eczéma habituellement associées à la peau sèche, sur l'extérieur des mains, des bras et des jambes.

Eczéma séborrhéique – Plaques de peau grasse, jaunâtres ou brunâtres, sur le cuir chevelu, les sourcils, le nez et la poitrine.

Dermatite de stase ou eczéma variqueux – Forme chronique d'eczéma sur la face interne des jambes, associée aux varices.

Soin de la peau

Évitez les irritants et les déclencheurs

La DA et la DCA sont aggravées par l'exposition aux allergènes et aux irritants. Évitez le contact avec les plus courants : la poussière, les pellicules animales, la fumée et le gazon. Un dermatologue fera des tests d'allergie pour connaître les substances qui vous affectent.

À faire et à éviter

À faire

- Utilisez des détergents doux pour laver les vêtements, sans agent de blanchissage ni assouplisseur.
- Rincez les vêtements deux fois.
- Appliquez souvent de l'hydratant, surtout par temps froid.
- Choisissez des draps et des vêtements de coton.
- Cherchez à réduire le stress le plus possible.

À éviter

- Exposer la peau à l'eau très chaude ou très froide.
- Exposer la peau à la chaleur excessive ou à un environnement très sec.
- Porter des tissus synthétiques ou de la laine directement sur la peau.
- Utiliser des détergents forts ou des produits parfumés.

Le traitement de l'ECZÉMA

La plupart des types d'eczéma exigent une combinaison de traitements et de médicaments. Votre dermatologue vous aidera à choisir ceux qui seront les mieux adaptés à votre état.

Médicaments en vente libre

Les antihistaminiques pour soulager les démangeaisons et favoriser le sommeil.

Les hydratants et les émoullients contribuent au confort de la peau en réduisant la sécheresse et en prévenant la desquamation. Les hydratants qui forment « barrière », qu'on appelle aussi hydratants physiologiques, contiennent certaines des huiles essentielles dont manque la peau eczémateuse, surtout des céramides.

Un ancien médicament toujours efficace, **le goudron de houille**, soulage la peau irritée et contribue à réduire les démangeaisons, la desquamation et les rougeurs. On le retrouve dans des huiles de bain, des shampooings, des gels, des crèmes et des onguents, et combiné aux corticostéroïdes.

Les compresses froides soulagent l'inflammation et les démangeaisons.

Médicaments d'ordonnance

Les antibiotiques servent à traiter les infections secondaires de la peau, complication courante de tous les types d'eczéma qui survient lorsque les bactéries pénètrent la peau endommagée par le grattage et l'inflammation.

Les corticostéroïdes sont les agents anti-inflammatoires les plus efficaces. On en retrouve diverses formulations, de légères à très concentrées. Il faut les appliquer régulièrement jusqu'à ce que l'inflammation disparaisse.

Les inhibiteurs topiques de la calcineurine servent spécifiquement à inhiber les cellules du système immunitaire de la peau. Ils sont très efficaces pour réduire les démangeaisons et prévenir les poussées d'eczéma si on les utilise régulièrement. Ces médicaments n'amincissent pas la peau.

This brochure has been produced with the assistance of an unrestricted educational grant from:

