

QU'EST-CE QUE L'ECZÉMA ET LA DERMATITE ATOPIQUE ?

[CORPS ET VISAGE]

L'eczéma est une inflammation de la peau souvent aggravée par une sécheresse cutanée. Il est important de suivre une routine de soin adaptée pour réduire les symptômes et éviter les poussées. La dermatite atopique est une forme d'eczéma.

CONSEILS GÉNÉRAUX

1- NETTOYAGE DE LA PEAU

- **Fréquence** : une fois par jour
- **Produit recommandé** : Utilisez des huiles de douche sans savon et sans allergène disponibles en pharmacie.
- **Douche/Bain** : Préférez l'eau tiède et limitez la durée à environ 5 minutes pour éviter d'aggraver l'inflammation cutanée.
- **Éviter de Gratter** : Gratter l'eczéma aggrave la sécheresse et donc l'inflammation, les démangeaisons et les éruptions cutanées.

2. VÊTEMENTS

- **Matériau** : Privilégiez les vêtements 100% coton. Évitez les tissus synthétiques (spandex, polyester, chlorofibre) et les fibres irritantes (laine, chanvre, lin).

3- COSMÉTIQUES :

- **Tester avant utilisation** : Assurez-vous de la qualité et de la compatibilité des cosmétiques avec votre peau.

POURQUOI UNE HUILE LAVANTE ET PAS UN SAVON ?

Vous **souffrez d'eczéma ou de dermatite atopique**, votre peau est donc comme une passoire. **Les lipides** à la surface de votre peau essaient de **combler les "trous"** de cette passoire pour rendre votre peau moins perméable et ainsi la protéger.

Le savon à pour objectif d'enlever ces lipides : il aggrave donc votre problème de peau.

Les **huiles lavantes et savons sans savon** (ou syndet = sans détergent) **nettoient votre peau** tout en préservant les lipides qui sont nécessaires à la guérison et à la prévention d'autres poussées d'eczéma ou de dermatite atopique. Votre pharmacien vous conseillera sur le meilleur produit pour votre peau.

ROUTINE PAR ZONE

VISAGE :

- **Nettoyer** : Utilisez une huile lavante sans parfum. Évitez les savons, même surgras. Si vous avez besoin de plus d'un nettoyage par jour utilisez de l'eau thermale en spray.
- **Réparer/Entretenir** : Appliquez une crème émolliente pour réparer la peau.

CORPS :

- **Nettoyer/Sécher** : Utilisez une huile lavante sans savon et séchez en tapotant doucement, sans frotter.
- **Hydrater** : Appliquez une crème émolliente.

EN PRATIQUE:

Huile de douche et crème émolliente sont les principaux alliés du patient présentant un eczéma.

1- Fréquence de Lavage : Réduisez la fréquence des bains/douches à un jour sur deux ou deux fois par semaine (chez l'enfant jusqu'à la puberté 2 fois par semaine puis toilettes au gants les autres jours sont suffisant). Limitez la durée à 5 minutes maximum, évitez l'eau trop chaude.

2- Produits Adaptés : Utilisez uniquement des produits adaptés aux peaux atopiques. Évitez tous les types de savon.

3- Hydratation : Appliquez une couche épaisse de crème émolliente matin et soir (surtout après la douche). Utilisez la méthode de « l'unité du bout du doigt » pour déterminer la quantité nécessaire d'émollient : une noix de crème sur l'index couvrant la dernière phalange est la quantité suffisante pour hydrater une surface équivalente à deux paumes de main.

4- Aération : Aérez quotidiennement votre habitation pour réduire la poussière et les allergènes (la pollution aggrave votre problématique).

5- Vêtements : Évitez la laine directement sur la peau. Utilisez une lessive en poudre sans adoucissant.

6- Prévention : Avant les activités en piscine, appliquez des crèmes barrières pour protéger la peau.

Les produits soulignés sont disponibles auprès de votre pharmacien, qui est là pour vous conseiller.