

# Dermatite atopique

La dermatite atopique est une affection cutanée inflammatoire, chronique et récurrente. Elle touche environ 20 % des enfants jusqu'à l'âge de 6 ans. Elle finit par disparaître chez beaucoup d'entre eux, mais persiste chez 2 à 5 % des adultes. La peau est sèche, rouge et squameuse. Elle peut démanger fortement, ce qui incite à se gratter. Elle s'améliore à certaines périodes de l'année par rapport à d'autres. Il s'agit d'un processus bénin et non contagieux. Dans les formes modérées et sévères, elle peut diminuer la qualité de vie et avoir des répercussions psychologiques.

## Que pouvons-nous faire ?

### 1. Hydrater quotidiennement la peau

C'est la base du traitement de la dermatite atopique. Il faut utiliser une crème grasse et sans parfum. Évitez les produits contenant de l'alcool, des parfums, des conservateurs ou des substances irritantes.



**Sous la douche :** utilisez de l'eau tiède et restez peu de temps sous l'eau. Les savons et les shampoings doivent être très doux, ne pas augmenter la sécheresse de la peau, contenir des composants à base d'avoine et être sans parfum ni conservateurs. Ils sont connus sous le nom de « savons sans savon » ou *syndets*, c'est-à-dire, détergents synthétiques.

Séchez-vous sans frotter la peau. Il est important d'appliquer la crème dès que possible après la douche ou le bain, pendant que l'eau recouvre encore la peau, et de répéter l'application autant de fois que nécessaire.

### 2. Pour prévenir de nouvelles poussées et ne pas irriter la peau

**Les vêtements :** lavez-les avec des savons non irritants et rincez-les bien. N'utilisez pas d'eau de Javel ni d'adoucissants.

Portez des sous-vêtements en coton. Évitez la laine, les tissus synthétiques et les vêtements serrés. Ne vous couvrez pas trop (la chaleur aggrave la situation).

**Évitez :** tout ce à quoi vous êtes allergique ; le stress ; les environnements trop froids ou trop chauds, l'humidité et les produits irritants, tels que les produits de nettoyage (utilisez des gants en coton et, par-dessus, des gants en caoutchouc ou en plastique).

**Il est recommandé** d'éviter de gratter les lésions, car elles peuvent s'infecter. Gardez vos ongles courts et propres pour éviter de vous blesser en vous grattant. Si vous remarquez que vous vous grattez pendant votre sommeil, dormez avec des gants en coton.

Faites régulièrement de l'exercice (n'oubliez pas de bien vous hydrater après la douche ou la piscine).

Protégez-vous du soleil (crèmes solaires avec un indice de protection minimum de 30, casquettes, lunettes, etc.), en particulier si vous suivez un traitement topique. La crème solaire ne remplace pas l'hydratation quotidienne nécessaire.



### 3. Traitement en cas de poussée

Consultez votre centre de soins primaires en cas de poussée ou d'infection cutanée (rougeur, chaleur, pus ou fièvre).

**Traitement topique :** le plus important est d'effectuer les **soins quotidiens** comme indiqué. La **texture du traitement** la mieux adaptée à chaque personne est choisie afin de favoriser sa continuité :

**Gels :** absorption rapide ; invisible sur la peau ; ne tache pas les vêtements et idéal pour le cuir chevelu.

**Pommades et onguents :** pour les zones cutanées peu étendues qui ont besoin d'une hydratation supplémentaire.

**Shampoings traitants :** pour nettoyer les cheveux et le cuir chevelu.