

Nom : .....



# MON PLAN D'ACTION CONTRE L'ECZÉMA

## QU'EST-CE QUE L'ECZÉMA ?

On vous a peut-être déjà dit que votre enfant souffrait de dermatite atopique : il s'agit en fait du nom scientifique de l'eczéma. L'eczéma est une maladie fréquente qui atteint 1 enfant sur 5. Souvent, elle peut toucher plusieurs membres d'une même famille. On dit de cette maladie qu'elle est chronique, ce qui veut dire qu'on ne guérit jamais vraiment de l'eczéma puisqu'il revient par périodes de crises.

Lorsque votre enfant fait de l'eczéma, sa peau est sèche et rouge. Parfois, elle peut même s'infecter. De plus, ça pique beaucoup, souvent assez pour empêcher votre enfant de bien dormir. Ce n'est pas contagieux ni dangereux, mais ça peut rendre très inconfortable et causer bien du trouble.

Il existe plusieurs trucs pour aider à bien contrôler l'eczéma afin de se sentir bien dans sa peau. Avec le temps, cette maladie a tendance à s'améliorer, mais il faut être patient.

## DOIT-ON CRAINDRE LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CORTISONE ?

Pour soulager votre enfant, on peut appliquer des crèmes contenant un médicament appelé cortisone. Ces crèmes sont prescrites par votre médecin et sont **sécuritaires**. Cependant, elles doivent être utilisées de façon appropriée.

Les effets secondaires des crèmes à base de cortisone sont à craindre en cas de mauvais usage ou d'usage prolongé, c'est-à-dire plus de 4 semaines en ligne. Seulement dans ces cas, la peau peut devenir plus mince, faire des vergetures ou de l'acné et guérir un peu moins bien. Dans votre cas, votre médecin vous a prescrit des crèmes adaptées aux besoins de votre enfant. Si vous suivez bien la consigne, vous n'avez pas à vous inquiéter.

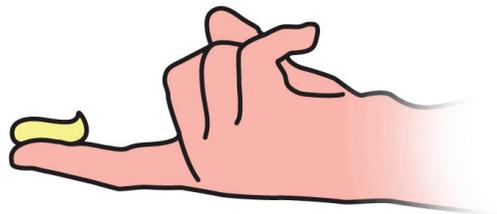
Certaines zones du corps de votre enfant sont plus fragiles (visage, cuir chevelu, zone recouverte par la couche des bébés, sous les bras, pli du genou). C'est pour cette raison que votre médecin vous a donné une crème moins puissante pour ces endroits du corps. Il est important de respecter cette consigne et d'appliquer la bonne crème au bon endroit.

Si vous croyez que votre enfant ne tolère pas bien les traitements prescrits, il est important de consulter votre médecin.

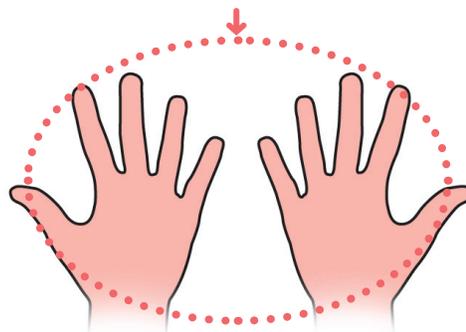
## COMMENT BIEN APPLIQUER LES CRÈMES ?

Il est difficile de juger la quantité de crème qu'il faut appliquer pour bien soigner votre enfant. Voici un truc facile qui permet de savoir si vous avez appliqué la bonne quantité de crème. En effet, on peut évaluer la surface à couvrir par la crème en la comparant avec la surface d'une main d'adulte. Ce truc est valide à la fois pour les crèmes médicamenteuses (cortisone) et pour la crème hydratante.

**Un filet de crème de la largeur d'un pois, s'étendant du bout de l'index jusqu'au premier pli...**



**recouvre l'équivalent de la surface de 2 mains d'un adulte.**



Nom : .....



# MON PLAN D'ACTION CONTRE L'ECZÉMA

## SOINS QUOTIDIENS POUR UN BON CONTRÔLE DE L'ECZÉMA



### BIEN HYDRATER LA PEAU DE VOTRE ENFANT

- **HYDRATER LA PEAU AU COMPLET AU MOINS UNE FOIS PAR JOUR**, même quand l'eczéma semble guéri. C'est la chose la plus importante car la peau sèche aggrave l'eczéma. Le meilleur moment pour appliquer la crème hydratante est après le bain ou la douche.
- Utiliser une crème sans parfum. Par exemple: Base Glaxal®, CeraVe®, Eucerin®, Aquaphor® ou Vaseline onguent®.

### LA DOUCHE

- Raccourcir la douche
  - Prendre une douche courte (ou un court bain) une fois par jour à l'eau tiède. Maximum 10 minutes.
  - Utiliser un savon sans parfum et peu irritant. Par exemple: Dove® ou Cetaphil®.
- Essuyer doucement la peau, sans frotter.

### ÉVITER LES IRRITANTS QUI PEUVENT AGGRAVER L'ECZÉMA

- Tissus rudes
- Savons pour le corps ou à lessive parfumés
- Assouplissants en feuilles
- Onguents naturels
- Calamine
- Produits de nettoyage
- Températures extrêmes

## QUOI FAIRE EN CAS DE CRISE?

Une crise, c'est lorsque ça pique et que la peau de votre enfant devient rouge malgré les soins quotidiens.



### PEAU NORMALE

**Peau**  
Normale ou légèrement sèche

**Sensation**  
Votre enfant se sent BIEN



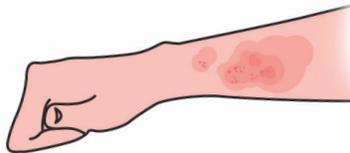
- PLAN**  
**Soins quotidiens de la peau**
- 1 Bien hydrater la peau
  - 2 Prendre une douche tiède et courte par jour
  - 3 Éviter les irritants qui aggravent l'eczéma



### ECZÉMA LÉGER À MODÉRÉ

**Peau**  
Sèche, rouge, traces de grattage

**Sensation**  
Ça pique, votre enfant a de la difficulté à bien dormir



- PLAN**
- 1 Poursuivre les soins quotidiens de la peau
  - 2 Traiter la crise d'eczéma
- Pour ce faire, en plus des soins quotidiens, il faut ajouter la crème médicamenteuse sur les plaques rouges :

Visage et plis  
.....  
.....  
.....

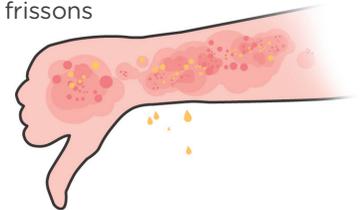
Corps  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### ECZÉMA INFECTÉ

**Peau**  
Rouge, croûtée jaune comme du miel, avec ou sans pus

**Sensation**  
Ça pique, douleur, fièvre ou frissons



- PLAN**
- 1 Traiter la crise d'eczéma.
  - 2 Appliquer un onguent antibiotique ( ..... ) 2 fois par jour, sur les plaques rouges, par-dessus la crème de cortisone.
  - 3 Bain à l'eau de Javel : 1/4 tasse d'eau de Javel dans un bain rempli d'eau tiède, 5 à 10 minutes, maximum 3 fois par semaine.
  - 4 Si la crise ne s'améliore pas après 3 jours ou si votre enfant fait de la fièvre, il faut appeler votre docteur ou consulter à l'urgence : votre enfant a peut-être besoin d'antibiotiques.

## QUOI FAIRE LORSQUE ÇA PIQUE?

- 1 Compresses humides fraîches 20 minutes, 2 fois par jour (après l'application des crèmes) avec des serviettes humides ou un pyjama mouillé
- 2 Sirop antihistaminique contre la démangeaison

Nom du sirop  
.....

Dose  
.....

©Carolina Fernandes, MD MA FRCPC, version non modifiable