

Conseils en cas d'eczéma atopique

-Bain court (5min) pas trop chaud (32-34°C) ou douche rapide (Temp idem) 1x/j si apprécié ou lésions (peaux mortes)

Sinon, bain peut se donner 1j sur 2 ou 3x/sem p ex.

-STOP à tous les SAVONS ou bains moussants etc..

Utiliser uniquement des « savons sans savon » : soit pains dermatologiques SURGRAS, soit huile de bain/douche, non parfumés et hypoallergéniques.

-Si vous utilisez de l'huile, masser les endroits très secs avec l'huile avant de rincer rapidement l'enfant. Pour les cheveux, une petite quantité de shampoing doux est autorisée juste avant le rinçage final.

-Sécher en tamponnant, sans frotter.

-Appliquer la crème hydratante conseillée (sans parfums et hypoallergénique) sur la peau encore légèrement humide idéalement 2x /j. Etre généreux en crème, masser doucement sans frotter pour ne pas irriter.L'hydratation de la peau tous les jours ou plusieurs fois par jour restaure le film lipidique (protecteur naturel de la peau), diminue les pertes en eau et redonne à l'épiderme (couche supérieure de la peau) sa fonction de barrière. Les émoullients limitent le passage des irritants et des allergènes. Ils améliorent le confort de la peau, permettent un espacement des poussées et une diminution de la consommation de corticoïdes.

-Continuer ces soins « de base » en tout temps. Lorsque cela va mieux, espacer un peu l'hydratation (1x/j) mais garder des produits non agressifs pour tous les soins!!!! Jamais de parfum, ni de lotion parfumée sur la peau eczémateuse.Pas de lingettes pour nettoyer les fesses de bébé ni surtout jamais le visage(!), à faire à l'eau claire ou au liniment oléo-calcaire (ou lotion nettoyante douce à rincer).

-L'eczéma évolue par « poussées » : c'est normal : ne vous découragez pas ! Dès les 1ers signes (peau sèche, grattage,rougeurs)

: intensifier l'hydratation de la peau : crémér, crémér, crémér !

-En cas de forte poussée : si malgré tous vos bons soins cela ne va pas mieux, il ne faut pas avoir peur d'appliquer une crème cortisonée 1x/j sur les plaques pendant 2-5j. Toujours continuer à hydrater et graisser la peau en plus.

-Si votre enfant se gratte trop : un antihistaminique peut être prescrit pour diminuer le grattage et diminuer ainsi l'aggravation de l'eczéma. Proposez lui aussi des massages doux apaisants avec des « boules en bois », de gros cailloux ronds ramassés à la plage ou le dos d'une cuillère à soupe gardée au frigo, pulvérisez un peu d'eau thermale ou si possible massez le doucement avec sa crème hydratante.

Conseils généraux :

La lessive : hypoallergénique et ne pas trop en mettre. Rincer le linge 2x si possible et pas ou très peu d'adoucissant (hypoallergénique aussi !)

Les vêtements : Oublier les textiles rêches et rugueux. Ils grattent... et cela aggrave l'eczéma. Laine et plumes : à bannir (pulls en laine, duvets). Privilégier le coton : naturellement doux, peu irritant, c'est le tissu idéal pour les peaux atopiques. A préférer à tout autre tissu pour les serviettes, les peignoirs de bain et les vêtements de corps. Ne pas trop couvrir l'enfant : la transpiration aggravera l'eczéma.

Chaussures : pour la même raison, éviter les chaussures en caoutchouc ou en plastique. Les choisir en cuir ou en toile.

Tétines : préférer les tétines en silicone aux tétines en caoutchouc qui contiennent du latex (risque d'allergisation)

Environnement : Ne pas surchauffer les pièces (19°C max), aérer régulièrement, éviter le tabagisme passif. Eviter moquettes, tapis et peluches en excès (prévention des acariens) et résoudre les problèmes d'humidité (moisissures). Par contre éviter aussi atmosphère trop sèche (taux d'humidité idéal entre 40-70%).