

# Prise en charge de l'eczéma

Par Ian Tin Yue Wong et le Dr James N. Bergman

**S**elon des études, l'impact de l'eczéma sur la qualité de vie équivaut à celui du diabète ou de la fibrose kystique sur les familles aux prises avec ces maladies. L'eczéma se manifeste généralement dans la petite enfance, mais il apparaît parfois à l'âge adulte. L'eczéma infantile se poursuit souvent jusqu'à l'âge adulte (peau sensible ou eczéma clinique). Toutefois, le taux exact de persistance de l'eczéma est un sujet de controverse.

L'eczéma se manifeste par des plaques rouges sèches persistantes et récurrentes qui démangent au point d'écorcher la peau si l'on se gratte. La peau peut s'épaissir quand l'eczéma est chronique ou suppurer un liquide clair ou jaunâtre si l'eczéma est aigu et

que la barrière cutanée est altérée. L'eczéma peut être constant, mais évolue souvent en alternant poussées et phases de rémission. Même en rémission, la peau n'est pas complètement normale, car la barrière cutanée est lésée. Ainsi, même lorsque leur peau est claire, les personnes atteintes d'eczéma doivent appliquer fréquemment des hydratants sur tout le corps, être vigilantes et commencer un traitement dès les premiers signes de réapparition de la maladie (poussée).

## Évolution de la maladie

On observe plus souvent l'eczéma chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux d'atopie, notamment l'asthme,

## Fait

L'eczéma est l'une des maladies cutanées les plus fréquemment diagnostiquées du monde.

l'eczéma et la rhinite allergique. Notre compréhension de la maladie porte sur la médiation immunitaire et les anomalies de la barrière cutanée. À l'heure actuelle, il n'y a pas de remède curatif contre l'eczéma; cependant, il existe des traitements efficaces et des stratégies préventives, et d'autres options de traitement sont en cours de développement. Plusieurs études ont montré que l'application quotidienne d'hydratants chez les nourrissons à haut risque d'eczéma (c.-à-d. avec des antécédents familiaux importants) peut réduire de 50 % le risque d'eczéma dans l'enfance.

Les personnes atteintes d'eczéma présentent un risque d'allergie alimentaire, d'asthme et de rhinite allergique plus grand que la population générale. Cela peut être dû à une anomalie de la barrière cutanée, qui permet aux allergènes de pénétrer plus facilement dans la peau d'une personne dont le système immunitaire est réactif, augmentant ainsi le risque d'accroître la sensibilisation de la peau à la nourriture et de développer des allergies alimentaires. Bien que ce ne soit pas encore prouvé, le contrôle de la barrière cutanée (p. ex., avec des hydratants) et de l'eczéma (p. ex., avec un traitement anti-inflammatoire) pourrait prévenir les allergies et les autres maladies allergiques associées à l'eczéma.

Les médecins et le grand public croient souvent que l'eczéma est causé par une allergie alimentaire. L'eczéma augmente le risque d'allergies alimentaires, qui se manifestent habituellement par de l'urticaire, des vomissements, une diarrhée et des troubles respiratoires, généralement quelques minutes après l'exposition à l'allergène. Il est très rare qu'une allergie alimentaire présente un eczéma isolé sans ces autres symptômes. Les parents évitent souvent certains aliments pour réduire le risque que leur enfant développe des allergies alimentaires. Or, on ne recommande plus d'éviter des aliments pour prévenir des allergies alimentaires, car de nouvelles études montrent que l'exposition intestinale aux aliments peut prévenir les allergies. L'étude LEAP menée au Royaume-Uni a montré une réduction significative

## « On observe plus souvent l'eczéma chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux d'atopie, notamment l'asthme, l'eczéma et la rhinite allergique. »

des allergies aux arachides chez les enfants qui en ont mangé à partir de l'âge de 6 mois, par rapport à ceux qui ont évité leur consommation.

### Médicaments topiques

Les médicaments topiques angoissent fréquemment les médecins, les enfants atteints d'eczéma et les parents. Or, les stéroïdes topiques sont efficaces et sûrs pour

traiter l'eczéma actif s'ils sont utilisés correctement. Afin de mieux prendre en charge l'affection avec moins de médicaments, il est souhaitable de commencer le traitement dès les premiers symptômes plutôt que d'attendre qu'ils soient intolérables. Il faut se rappeler que les stéroïdes sont naturels et présents dans notre organisme. Les corticostéroïdes topiques utilisés pour traiter l'eczéma diffèrent des

### Fait

Le nombre de personnes atteintes d'eczéma au Canada est supérieur à la moyenne mondiale.

## COMMENT

### prévenir une poussée d'eczéma

#### À éviter

- Savons parfumés et desséchants
- Détergents puissants
- Vêtements rugueux, serrés ou irritants
- Températures extrêmes, chaudes ou froides (douche ou bain trop chaud)
- Débarbouillette, éponge, loofa ou tout autre article rugueux sur la peau
- Bijoux contenant des irritants, p. ex., le nickel
- Stress physique et mental
- Se gratter

#### À privilégier

- Tester un nouveau nettoyant liquide ou en pain sur une petite région de la peau avant de l'appliquer partout
- Appliquer une crème, une pommade ou une lotion hydratante sans parfum sur tout le corps après la douche ou le bain
- Mettre un pansement sur la région irritée
- Utiliser des nettoyants sans parfum, à base d'huile ou de graisse
- Après la douche ou le bain, se sécher doucement en se tapotant sans frotter vigoureusement
- Manger sainement
- Dormir suffisamment





# 5 conseils

pour vivre avec l'eczéma

**1** Hydratez-vous régulièrement la peau, tout au long de la journée et après le bain pour aider à prévenir les poussées d'eczéma.

**2** Choisissez des vêtements appropriés. Portez des vêtements en coton amples. Le pré-lavage de nouveaux vêtements avec un détergent à lessive liquide doux et non parfumé peut atténuer l'irritation.

**3** Portez attention aux saisons. Le temps sec de l'hiver est particulièrement gênant pour les personnes atteintes d'eczéma, car les poussées peuvent être fréquentes si l'on ne prend pas bien soin de sa peau. En été, la transpiration due à la chaleur et à l'humidité peut irriter et causer des démangeaisons.

**4** Gérez votre stress. Le stress émotionnel peut contribuer aux poussées d'eczéma et aggraver les symptômes, provoquant colère et frustration.

**5** Gardez vos ongles courts. Coupez régulièrement vos ongles pour avoir moins d'égratignures quand vous vous grattez la peau.

## « Savoir quand obtenir un avis médical concernant les soins de l'eczéma est impératif pour prévenir les complications et l'aggravation de cette maladie. »

stéroïdes anabolisants utilisés dans les sports. En général, les stéroïdes topiques de faible puissance sont appliqués sur les régions sensibles, comme le visage, les aisselles et l'aîne, et les stéroïdes de moyenne puissance sont appliqués sur tout le corps. Si l'on utilise des stéroïdes de puissance adéquate au bon endroit, et si, à long terme, on passe plus de temps sans stéroïdes qu'avec ces médicaments (c.-à-d., pendant des semaines), le risque d'amincir la peau ou d'empêcher la production naturelle de stéroïdes est très, très faible.

### Quand consulter un médecin

Savoir quand obtenir un avis médical concernant les soins de l'eczéma est impératif pour prévenir les complications et l'aggravation de cette maladie. Il faut consulter un médecin quand l'eczéma nuit considérablement à la qualité de vie et empêche la personne de bien

dormir ou d'aller à l'école ou au travail. En outre, il faut voir un médecin aux moindres signes d'infection (suintement ou croûte) ou se faire réévaluer en cas de poussées fréquentes ou d'une poussée ne répondant pas à un traitement médical approprié. Enfin, une personne qui s'inquiète du traitement prescrit pour quelque raison que ce soit devrait en parler à son médecin ou pharmacien, car la mauvaise observance thérapeutique réduira les bienfaits du traitement et prolongera la souffrance. **APP**

*Ian Tin Yue Wong, B.Pharm., est pharmacien communautaire à Vancouver et étudiant en 3<sup>e</sup> année de médecine à l'Université de la Colombie-Britannique. La rhumatologie et la dermatologie l'intéressent particulièrement.*

*James N. Bergman, MD, FRCPC, est professeur adjoint clinique au département de dermatologie de l'Université de la Colombie-Britannique.*

**Fait**  
Environ 10 à 20 % de la population fait de l'eczéma sous une forme ou une autre.



**Fait**  
L'eczéma est particulièrement fréquent chez les jeunes enfants et les nourrissons : au Canada, 10 à 15 % des enfants de moins de 5 ans en sont atteints.