

Dermatite atopique



canadianskin.ca/skin-hair-and-nails

Changements de mode de vie pour aider à prévenir les poussées d'eczéma

- Hydratez votre peau régulièrement : appliquez une crème hydratante épaisse et sans parfum au moins deux fois par jour, surtout après le bain.
- Prenez des douches tièdes et courtes : limitez les douches à 5-10 minutes avec de l'eau tiède pour éviter le dessèchement de la peau. Séchez-vous doucement en tapotant, puis appliquez votre hydratant.
- Utilisez des produits de soins doux : choisissez des savons, shampoings et détergents à lessive doux et non parfumés.
- Portez des tissus doux et respirants : privilégiez les vêtements amples en coton. Évitez la laine, les tissus rugueux et les vêtements serrés.
- Gérez le stress : pratiquez des techniques de réduction du stress comme la respiration profonde, le yoga, la pleine conscience ou une activité physique régulière.
- Surveillez les allergènes ou irritants : tenez un journal pour identifier les déclencheurs potentiels des poussées, comme le pollen, les acariens, les poils d'animaux ou certains aliments.



Unite.
Educate.
Empower.

canadianskin.ca



Qu'est-ce que la dermatite atopique ?

La dermatite atopique (DA), ou eczéma, est une maladie chronique de la peau qui provoque une sécheresse, des démangeaisons et une inflammation cutanée. La DA est liée à une combinaison de facteurs génétiques, immunitaires et environnementaux, impliquant souvent une barrière cutanée affaiblie qui permet la pénétration d'irritants et d'allergènes.

Les poussées peuvent être déclenchées par des allergènes, le stress, les changements climatiques ou des irritants tels que les savons et certains tissus. Bien que non contagieuse, la DA peut affecter le sommeil, l'estime de soi et la qualité de vie quotidienne.

Il n'existe pas de guérison définitive, mais les symptômes peuvent être maîtrisés grâce à une hydratation quotidienne, à l'évitement des déclencheurs et à l'utilisation de traitements tels que les corticoïdes topiques, les inhibiteurs de la calcineurine ou les biothérapies. Avec des soins adaptés, les personnes atteintes de DA peuvent mener une vie saine et active.

Signes et symptômes

La dermatite atopique provoque généralement une peau sèche, irritée et enflammée. Les signes courants comprennent des plaques rouges ou brunâtres, des zones épaissies ou squameuses, et une peau qui peut se fissurer, suinter ou former des croûtes. Les démangeaisons sont souvent intenses et peuvent conduire à se gratter, ce qui aggrave l'irritation. Les symptômes peuvent apparaître sur les mains, le visage, le cou, les coudes et les genoux.

Diagnostique

L'eczéma est généralement diagnostiqué à l'aide d'un examen physique et d'une analyse des symptômes et des antécédents médicaux. Aucun test spécifique n'est nécessaire, mais les médecins peuvent recourir à des tests d'allergie ou à des biopsies cutanées pour exclure d'autres pathologies.

Traitement

Le traitement de la dermatite atopique vise principalement à soulager les symptômes, à prévenir les poussées et à restaurer la barrière cutanée. L'utilisation quotidienne d'hydratants sans parfum est essentielle pour maintenir l'hydratation de la peau. Lors des poussées, des corticostéroïdes topiques ou des inhibiteurs de la calcineurine peuvent être prescrits pour réduire l'inflammation et les démangeaisons. Pour les cas modérés à sévères, de nouvelles options telles que des injections biologiques ou des médicaments par voie orale peuvent être recommandées. Il est également essentiel d'identifier et d'éviter les facteurs déclenchants personnels, tels que certains tissus, savons, allergènes ou le stress.

« Les moments les plus difficiles ont été ceux où mon eczéma s'est aggravé autour des yeux ou de la bouche. Il m'est arrivé d'avoir les paupières tellement enflées que je pouvais à peine les ouvrir, et je ne voulais pas que quelqu'un me voie. Quand cela touche la bouche, je deviens très gênée dans les conversations ; il est difficile de ne pas avoir l'impression que les gens me regardent fixement. L'eczéma peut vous donner l'impression que vous devez cacher certaines parties de votre corps, même si c'est quelque chose que vous ne pouvez pas contrôler. »

-Kimia



Adaptation et soutien

L'Alliance canadienne des patients atteints de maladies de la peau (ACPMP) s'engage à soutenir les personnes atteintes de dermatite atopique (DA) par le biais de l'éducation, de la défense des droits et de l'engagement communautaire. Nous offrons des ressources fiables pour aider les patients à comprendre leur maladie, à gérer leurs symptômes et à explorer les options de traitement. Nos documents sont créés avec la participation de patients et d'experts afin de garantir leur clarté, leur exactitude et leur utilité.

La CSPA milite également pour un meilleur accès aux soins dermatologiques et aux nouvelles thérapies dans tout le Canada. Nous travaillons à sensibiliser le public aux difficultés rencontrées par les personnes atteintes de DA et à faire évoluer les politiques de santé. Grâce aux réseaux sociaux, aux webinaires et au magazine Skin, nous créons un espace où les patients peuvent partager leurs expériences, apprendre des autres et se sentir soutenus dans leur parcours.

Resources

Centre d'information sur la dermatite atopique de la CSPA - www.canadianskin.ca

Resource DA

Page de DA de l'ACPD

