

LA DERMATITE ATOPIQUE

La dermatite atopique (ou eczéma) est une maladie de la barrière cutanée. La peau ne joue plus son rôle de bouclier : elle laisse s'échapper l'eau (sécheresse) et laisse entrer les irritants (inflammation).

- ce n'est pas contagieux
- ce n'est pas dû à un manque d'hygiène
- c'est souvent héréditaire (terrain «atopique»)

Les signes qui ne trompent pas

- **la peau de «croco»** : une sécheresse cutanée généralisée
- **les plaques** : rouges, rugueuses, parfois suintantes lors des poussées
- **le prurit** : des démangeaisons intenses qui perturbent souvent le sommeil
- **la localisation** : sur les zones bombées (joues, front) chez le nourrisson, puis dans les plis (coudes, genoux) chez l'enfant

Le plan d'action

- **lavage** : douches ou bains courts (5-10 minutes), à l'eau tiède (30-33°C). Utiliser un syndet (pain sans savon) ou une huile lavante
- **hydratation** : appliquez un émollient (crème hydratante spécifique) tous les jours sur tout le corps pour réparer le «mur» de la peau
- **séchage** : toujours en tamponnant avec une serviette en coton, sans jamais frotter
- **penser à bien couper les ongles** pour éviter la surinfection par des micro lésions

Le traitement des crises

- **dermocorticoïdes** : appliquez la crème prescrite par votre pédiatre, uniquement sur les plaques rouges. C'est le seul moyen efficace de stopper «l'incendie» et d'éviter les surinfections
- **n'ayez pas peur de la cortisone** : utilisée localement et sur de courtes durées, elle est sans danger et indispensable au confort de l'enfant

Les astuces environnement

- **température** : ne surchauffez pas la chambre (maintenir à 18-19°C). La chaleur et la sueur aggravent les crises
- **vêtements** : priorité au 100 % coton. Évitez la laine et le synthétique
- **lessive** : pas d'adoucissant et attention au surdosage de lessive (bien rincer)
- **diversification** : ne retardez pas l'introduction des aliments allergènes sans avis médical, même si l'enfant a de l'eczéma

Attention : pas d'automédication !

La peau de votre enfant est unique et fragile :

- seul un médecin peut poser le diagnostic de dermatite atopique et prescrire le dosage exact
- évitez le «fait maison» : certaines huiles essentielles ou remèdes naturels peuvent être très allergisants pour une peau atopique
- demandez conseil au pharmacien mais précisez bien l'âge : tous les produits apaisants ne se valent pas. Un produit inadapté peut piquer ou aggraver l'inflammation
- si les plaques deviennent jaunes, croûteuses ou si votre enfant a de la fièvre, n'attendez pas et consultez rapidement