

ECZÉMA de l'adulte

**Brochure
d'information**

*à l'intention des personnes atteintes
d'eczéma et de leur entourage*



**Mieux connaître la
maladie pour mieux la
vivre au quotidien**

***Et lutter contre les
idées reçues***



Les plaques d'eczéma, c'est quoi ?

- Ce sont des plaques rouges et rugueuses qui provoquent d'intenses démangeaisons. Elles peuvent suinter puis former des croûtes, ou même s'épaissir avec le temps en cas de démangeaisons chroniques.
- L'eczéma peut s'installer partout sur le corps, le visage et même sur le cuir chevelu et les muqueuses. En dehors des cas de surinfections bactériennes ou virales :

l'eczéma n'est pas contagieux !

- C'est une maladie inflammatoire chronique de la peau, évoluant par poussées. Les démangeaisons peuvent entraîner des troubles du sommeil et avoir un impact négatif sur la qualité de vie.

Eczéma atopique (ou dermatite atopique)

- Se déclare le plus souvent dans l'enfance, mais peut aussi persister ou apparaître à l'âge adulte, au niveau des plis, du visage, des mains...
- Lié à une prédisposition génétique appelée « atopie » = terrain allergique.
- Souvent associé chez l'adulte à des allergies : asthme, rhinite ou conjonctivite.
- La peau atopique (sèche et perméable) ne constitue pas une barrière efficace face à l'environnement → perte trop importante en eau et pénétration aisée des allergènes.

Eczéma de contact

- Apparaît suite à un contact avec un agent allergisant et/ou irritant comme certains métaux, produits chimiques...
- Lésions sur la zone de contact avec l'allergène : mains, oreilles, nombril...
- Des tests allergologiques sont réalisés afin d'identifier les facteurs déclenchants.

Eczéma chronique des mains

- Localisé uniquement sur les mains (dos et/ou paumes).
- Potentiellement très gênant dans la vie quotidienne.
- Peut résulter d'un eczéma atopique et/ou d'un eczéma de contact.

Les poussées d'eczéma peuvent être déclenchées par de nombreux facteurs

Les facteurs déclenchant et/ou favorisant l'eczéma peuvent varier d'une poussée à l'autre et d'un patient à l'autre : froid, vent, stress, fatigue, transpiration, poils d'animaux, poussières, pollens, produits chimiques...

Comment soigne-t-on l'eczéma ?

Les traitements sont principalement des crèmes et des pommades à appliquer sur les plaques d'eczéma pour certaines, et sur la peau saine pour d'autres. On distingue :

Le traitement des poussées

Il s'agit souvent de crèmes ou de pommades à base de cortisone, aux propriétés anti-inflammatoires. Elles s'appliquent uniquement sur les plaques.

Les dermocorticoïdes sont le traitement de base de l'eczéma, sans conséquences néfastes pour la santé !

Le traitement d'entretien

Il est basé sur l'utilisation quotidienne d'émollients. Ces crèmes riches et hydratantes s'appliquent sur la peau saine (idéalement après la douche sur une peau encore humide) pour la renforcer et limiter les nouvelles poussées.

l'hydratation de la peau doit devenir un geste quotidien

D'autres traitements peuvent être proposés aux patients, en fonction de leurs besoins : photothérapie, médicaments par voie orale, cures thermales...

LES CONSEILS AU QUOTIDIEN

Toilette



Préférer une douche tiède rapide plutôt qu'un bain chaud prolongé ; utiliser un savon surgras ou une huile lavante sans parfum.

Eviction des allergènes



Passer régulièrement l'aspirateur, aérer la maison, repérer les facteurs déclenchants pour mieux les contrôler.

Activités en plein air ou sportives



Faire attention aux pollens, limiter les frottements et la transpiration.

Démangeaisons



Appliquer du froid sur la plaque (dos de cuillère, packs réfrigérés...), se détendre, s'occuper les mains, vaporiser de l'eau thermale.

Piscine et plage



Après le bain, bien se rincer, sécher la peau par tamponnement avec une serviette, puis appliquer une crème hydratante.

Habillement



Éviter les matières synthétiques et la laine, qui font transpirer ou irritent la peau ; préférer le coton, le lin, la soie.

Mes soins

Coordonnées et informations utiles

Mon médecin traitant :

Mon dermatologue :

Autres médecins que je consulte pour mon eczéma :

Mon traitement des poussées :

Mon traitement d'entretien :

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien



Association Française de l'Eczéma

Association Loi 1901 - Créée en Janvier 2011

15 rue du val, 35600 Redon

associationeczema.fr

