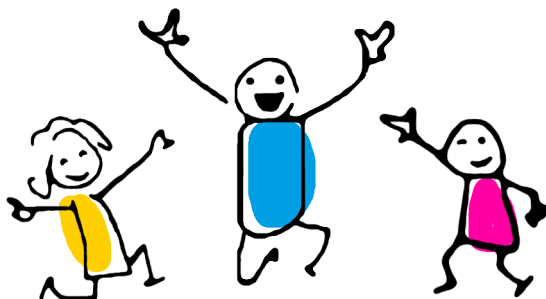


# MON ENFANT A DE L'ECZEMA ?

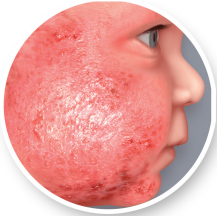


Informations données aux parents  
et utiles aux enseignants.

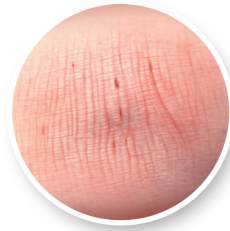
Docteur Jacques Robert  
Pédiatre - Allergologue  
Centre Hospitalier Lyon



# Comprendre l'eczéma.



Rougeurs



Lésions de  
grattage



Peau sèche

## Eczéma = Dermatite Atopique

❖ **Dermatite** est une maladie inflammatoire de peau.

❖ Tout commence chez le nourrisson par une peau sèche, qui devient « poreuse » et va se fissurer.

❖ **Atopique** car dans 80% des cas l'enfant a hérité d'un terrain allergique (donc il y a d'autres allergiques dans la famille) et l'enfant lui-même peut développer une autre maladie à composante allergique (asthme par exemple).

## Quels retentissements au quotidien ?

❖ Les plaques sèches et inflammatoires de l'eczéma grattent énormément : on parle de prurit insupportable.

❖ Ce prurit envahissant sera la cause de troubles du sommeil, d'un caractère irritable et parfois de difficultés scolaires.

❖ La chaleur, la sueur, le « stress », aggravent les lésions et le prurit.



## Et si c'était contagieux ?

👉 L'eczéma est une maladie qui se voit, on la dit « affichante », mais elle n'est pas pour autant contagieuse, elle ne se transmet pas aux autres.

👉 Cependant cette peau fragile peut se surinfecter si le traitement de fond est oublié, si les mains sont sales et le prurit intense. Dans la majorité des cas, les antibiotiques locaux ou généraux ne sont pas indiqués. Il faut rétablir la fonction barrière de la peau avec les traitements locaux.

👉 Le petit porteur d'eczéma est sensible aux virus de la peau, appelés virus dermatotropes comme les verrues ou le molluscum contagiosum.

👉 En cas de varicelle, consulter votre médecin. Enfin si vous avez des "boutons de fièvre", c'est de l'herpès, n'embrassez pas l'enfant.

## Quelle est l'évolution ?

👉 En France, 15 à 20% des nourrissons sont porteurs d'une dermatite atopique, mais dans 80% des cas l'eczéma disparaît entre l'âge de 3 et 6 ans.

👉 Il y a cependant un terrain familial et l'enfant peut développer des allergies :

- alimentaires, surtout chez le nourrisson.
- respiratoires, en maternelle : il s'essouffle, il tousse souvent suite aux pleurs ou à l'effort, ceci pouvant être les premiers signes d'un asthme. On conseille par précaution d'aérer la chambre matin et soir pour que la température n'excède pas 19°C et d'en interdire l'accès aux animaux.

## Que peut-on faire contre les démangeaisons ?

👉 **Le grattage fait partie de la maladie**, mais le plaisir qu'il procure est de courte durée. Il entraîne par ailleurs une aggravation des lésions et si les mains sont sales une surinfection est possible.

👉 **Parmi les alternatives au grattage on propose :**

- l'application de froid, avec des poches de gel gardées au réfrigérateur, réutilisables, fournies avec une housse en tissu, à appliquer sur les zones inflammatoires.

- la vaporisation d'eau thermale en flacon, lui aussi conservé au froid. Après la pulvérisation remettre de la crème émolliente.

- le frottement superficiel avec des galets lisses, que l'enfant peut d'ailleurs emporter à l'école ; spontanément ces galets sont froids.

- le massage avec des roulettes en bois.

- le détournement de l'attention : chacun peut découvrir sa propre alternative comme écouter de la musique, gratter un doudou, masser une balle en mousse anti-stress...

👉 **Les antihistaminiques** n'ont pas fait preuve d'efficacité dans le prurit.

# Eczéma et solutions.

## Les principes du traitement.

### La peau est sèche :

Il faut l'hydrater par des crèmes émoullientes qui protègent la peau comme un film ; ces topiques locaux donnés sans ordonnance sont à utiliser à la demande (plusieurs fois par jour).

### La peau est inflammatoire :

Les parents (ou l'enfant s'il est autonome) doivent passer sur les lésions des anti-inflammatoires locaux :

- soit une crème avec un corticoïde (dermocorticoïde)
- soit après l'âge de 2 ans, et si l'eczéma est résistant aux dermocorticoïdes, un immunomodulateur.

Ce traitement très efficace nécessite un avis et des explications du médecin.



## Les dermocorticoïdes sont-ils dangereux ? Non.

- Les dermocorticoïdes appliqués sur la peau n'ont pas les effets secondaires de la cortisone prise par la bouche.
- Ils sont appliqués 1 fois par jour, de préférence le soir et en bonne quantité, uniquement sur les lésions et ce, jusqu'à guérison. Recommencer le traitement dès la rechute.
- Ils sont très efficaces sur l'inflammation, les démangeaisons, l'insomnie, donc ils améliorent la qualité de vie du patient et accélèrent la guérison.
- Le principal ennemi du porteur d'un eczéma est la crainte non justifiée des dermocorticoïdes!

## Un PAI (projet d'accueil individualisé) est-il nécessaire ?

### Non, pas pour l'eczéma isolé.

### Le PAI est nécessaire si est associée à la dermatite atopique une allergie respiratoire et/ou alimentaire :

- Qui le demande ? Les parents.
- Auprès de qui ? Du directeur de l'école.
- Qui l'établit ? Le médecin scolaire.
- En fonction de quoi ? Des directives du médecin traitant ou de l'allergologue.
- Sur quoi débouche-t-il ? Souvent sur des mesures d'éviction d'un aliment et sur les premiers gestes urgents en cas de symptômes.



# Allergies et hygiène.

## Eczéma et allergie respiratoire ?

Le risque évolutif des enfants porteurs d'eczéma est de développer une maladie comme l'asthme ou le rhume des foins en devenant intolérant (on dit allergique) aux acariens, au poil animal, aux pollens...

On évoquera l'asthme :

- Si l'enfant tousse souvent, surtout la nuit ou lors d'un effort ou de façon prolongée lors d'un rhume banal (dû à un virus).
- S'il s'essouffle facilement en faisant du sport.
- Si on perçoit parfois une respiration sifflante ou difficile.

## Et l'allergie alimentaire ?

Le nourrisson porteur d'un eczéma peut développer une allergie alimentaire s'exprimant par des signes cliniques (urticaire aiguë, troubles digestifs chroniques, pleurs inhabituels avec retard de croissance...) et confortée par un bilan (tests cutanés, tests biologiques, épreuves de provocation orale).

Certaines allergies alimentaires guérissent facilement (celle au lait de vache par exemple) d'autres sont tenaces ou définitives (arachide par exemple).

Cependant la plupart des petits malades atteints de cette dermatite n'ont pas d'allergie alimentaire. L'eczéma n'est pas dû à une allergie alimentaire

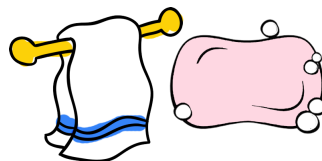
## Règles d'hygiène à l'école.

**Le chaud est un facteur aggravant l'eczéma :**

- Éviter le port d'un pull en laine en classe.
- Insister pour qu'il n'ait pas de col roulé.
- Ne pas le placer près du radiateur.

**L'enfant a une peau sensible :**

- Certains savons seront caustiques pour lui (les parents peuvent fournir un gel sans détergeant pour le lavage des mains).
- Certaines manipulations peuvent le sensibiliser (gants en latex, plantes comme le ficus, petits animaux et même pâte à modeler...).
- Le chlore des piscines sera irritant (douche après la baignade, sécher en tamponnant, passer un émollient).
- Après la récréation, lui demander de laver ses mains surtout si l'eczéma est en poussée. Le grattage avec des mains sales est source d'infection.



# L'eczéma et les loisirs.

## Eczéma et activité sportive.

👉 **Pratiquer une activité physique** à l'école ou en vacances est fortement recommandé. L'enfant se libère de l'obsession du grattage, partage une activité ludique avec ses camarades, se confronte aux autres « sans distinction de peau ».

👉 **En phase aiguë** (la peau est très inflammatoire, suinte avec de fortes démangeaisons).

- Éviter l'effort intense, les sports de contact (judo, karaté, rugby...).

👉 **En dehors des poussées**, tous les sports sont permis. Mais la pratique des sports de contact se discute au cas par cas. Il faut penser à bien hydrater la peau matin et soir. Natation et autres activités aquatiques peuvent être autorisées ; il est conseillé d'appliquer une crème barrière avant la baignade.

👉 **Après l'exercice physique :**

- Prendre une douche en utilisant non pas un savon mais un gel douche sans savon (syndet) ou un pain dermatologique sans savon. L'idéal est d'utiliser un produit sans parfum, sans colorant : gel, pain ou huile de bain. L'eau doit être tiède et non chaude.

- Tamponner la peau avec une serviette en coton pour l'assécher, puis appliquer immédiatement l'émollient sur la peau encore humide.

- Utiliser les produits prescrits par votre médecin.

- Boire à nouveau.

- Prévoir un vêtement de rechange.

## Soleil et eczéma font-ils bon ménage au printemps et en été ?

👉 Habituellement des expositions solaires **modérées** améliorent l'eczéma. D'ailleurs chez les adultes atteints on propose des séances de photothérapie, interdites chez l'enfant ; mais pas d'efforts intensifs sous le soleil qui ferait transpirer et aggraver les lésions.

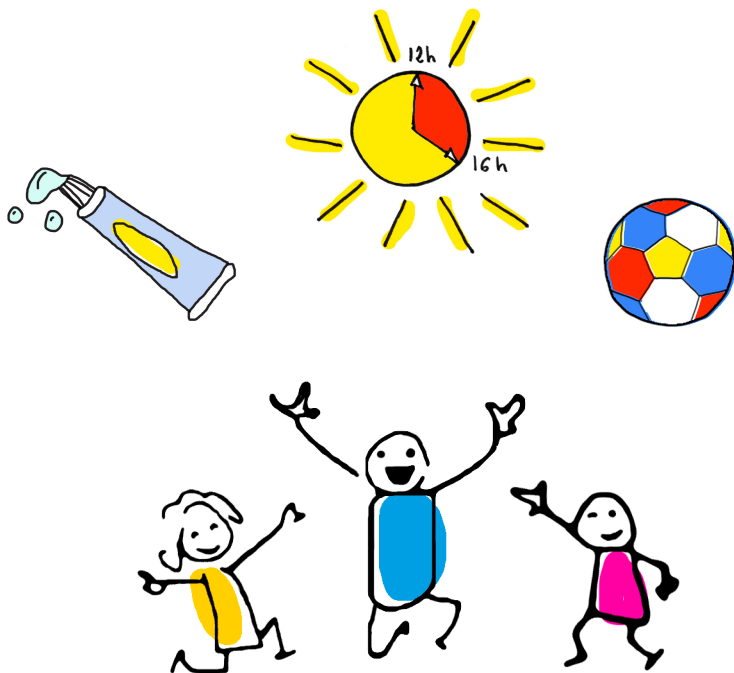
👉 Lors des sorties scolaires comme chez **tout enfant**, ne pas oublier les règles de prudence : pas d'exposition directe entre 12h et 16h, chapeau, lunettes, vêtements amples, crème de protection solaire à fort indice.

## Mesures d'hygiène applicables à tous.

👉 Éviter de courir au grand soleil. La sueur est nuisible et aggrave l'eczéma de tous les enfants atopiques. Choisir son temps, choisir son jour.

👉 Les vêtements seront amples, en fibre naturelle (coton) et non pas en tissus synthétiques traités. Enlever les étiquettes à l'intérieur du linge de corps.

👉 Boire suffisamment d'eau au cours de l'effort et après.



**Je peux m'amuser  
comme les autres enfants !**

Des règles de bon sens sont cependant à respecter  
selon l'état de la peau et le sport pratiqué.



Avec tous nos remerciements au  
**Docteur Jacques Robert**  
Pédiatre - Allergologue  
Centre Hospitalier Lyon Sud

Réalisé par



Siège social : Hôtel-Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE - Tél. : 33 (0)5 62 87 77 57  
Contact : [fondationdermatiteatopique@pierre-fabre.com](mailto:fondationdermatiteatopique@pierre-fabre.com)  
[www.fondation-dermatite-atopique.org](http://www.fondation-dermatite-atopique.org)