

Traiter la dermatite atopique - Fiche conseil

La dermatite atopique, aussi appelée eczéma atopique, est une maladie inflammatoire chronique de la peau. Elle se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons intenses et une sécheresse cutanée. Cette maladie est souvent associée à des antécédents familiaux d'allergies, de dermatite atopique, de rhinite allergique ou d'asthme.

Le traitement repose sur une hydratation quotidienne de la peau avec des crèmes émollientes et, en cas de poussée, sur l'utilisation de crèmes à base de corticoïdes.

Soulager les symptômes

- Évitez le contact avec la laine, les tissus rugueux et les matières synthétiques.
- Privilégiez les vêtements en coton, en lin ou en soie.
- Identifiez et évitez les éléments déclencheurs des crises (lessives, produits de toilette, etc.).
- N'utilisez pas d'adoucissant pour le lavage du linge et optez pour un programme de rinçage efficace. Il n'est pas nécessaire d'acheter une lessive spécifique.
- Évitez de prendre des douches trop fréquentes, trop longues ou trop chaudes.
- En cas de poussée, prenez une douche ou un bain sans hésitation.
- Évitez les bains moussants.
- Ne surchauffez pas votre habitation.
- Utilisez un pain surgras ou un syndet pour la toilette.
- Évitez les savons à pH alcalin, parfumés ou trop détergents.
- Après la douche ou le bain, séchez-vous avec une serviette, puis appliquez l'émollient sur peau encore humide.
- Appliquez l'émollient généreusement et fréquemment, sur tout le corps.
- Si un traitement local vous a été prescrit (par exemple une crème à base de corticoïdes), appliquez-le avant d'appliquer l'émollient.
- Demandez conseil à votre pharmacien pour choisir un émollent sans allergènes et adapter la formulation de l'émollient (plus léger en été, plus riche en hiver).
- Gardez vos ongles courts pour éviter de vous blesser en vous grattant.
- Évitez l'exposition à la fumée de cigarette.
- L'anxiété et le stress peuvent aggraver vos symptômes. Parlez-en à votre médecin si vous ressentez le besoin d'être accompagné.

La maladie peut s'améliorer avec l'âge, notamment durant l'enfance. Un suivi régulier permettra d'adapter les traitements en fonction des besoins et d'améliorer la qualité de vie du patient.

Signes d'alerte

Consultez rapidement un médecin si vous observez des lésions suintantes, des croûtes jaunâtres (signes d'infection) ou si les démangeaisons empêchent le sommeil et altèrent votre qualité de vie.

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes.**



15 questions sur la dermatite atopique

SFD
PDF



Quelle quantité de crème appliquer ?

Hospices civils de Lyon
PDF