

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

- **Appliquez l'émollient généreusement et fréquemment, sur tout le corps.**
- Demandez conseil à votre pharmacien pour choisir un émollient sans allergènes et adapter la formulation de l'émollient (plus léger en été, plus riche en hiver).
- Si un traitement local vous a été prescrit (par exemple une crème à base de corticoïdes), appliquez-le avant d'appliquer l'émollient.
- 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 (privilégiez des douches d'environ 5 minutes à 27-30°).
- 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 (le pH idéal est entre 5 et 6), parfumés ou trop détergents.
- Après la douche ou le bain, séchez-vous avec une serviette en tamponnant, puis appliquez l'émollient sur peau encore humide.
- En cas de poussée, prenez une douche ou un bain sans hésitation.
- 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.

Évaluez régulièrement l'efficacité de votre traitement grâce au score ADCT que vous trouverez en scannant le QR code correspondant.

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



DA - Efficacité du traitement (score)

SFD
PDF



EczemaCare+

Pierre Fabre
Application