

# Combattre l'eczéma chez l'enfant

## A savoir

L'eczéma de l'enfant (qu'on appelle aussi la dermatite atopique) est une maladie de peau qui évolue par crises (les plaques d'eczéma) entrecoupées de guérisons (périodes où la peau redevient normale).

C'est une maladie souvent héréditaire, liée à une réaction allergique (aux aliments, aux pollens, aux acariens...).

Classiquement, elle débute vers l'âge de 3 mois et disparaît avant la puberté.

---

## Nos conseils

### En pratique

En dehors des poussées aiguës (qui nécessitent un traitement prescrit par le médecin) :

► **Luttez contre la sécheresse**

Utilisez un savon surgras en pain ou en liquide pour la toilette.

Ajoutez à l'eau du bain une huile adoucissante.

Appliquez chaque jour une crème ou un lait réparateur adapté aux peaux « allergiques » qui apporte du confort et forme une barrière protectrice sur la peau.

► **Enrayez les irritations**

Dès que la peau semble irritée, appliquez une crème antiseptique à base de cuivre et de zinc.

Si le cuir chevelu est atteint, utilisez un shampooing calmant spécifique.

► **Calmez les démangeaisons**

En relais des traitements médicaux prescrits par le médecin (généralement la cortisone), utilisez une crème calmante appropriée contre les démangeaisons et les rougeurs.

► **Mettez toutes les chances de votre côté !**

Associez aux soins locaux un traitement oral à base de probiotiques qui pourrait stimuler les défenses immunitaires pour prévenir l'apparition des plaques.

Si votre enfant ne peut avaler les gélules, ouvrez-les et mélangez-les au biberon ou à une compote.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Respectez à la lettre le traitement prescrit par le médecin : n'augmentez pas la dose ni la fréquence ni la durée.
- ▶ Evitez les bains trop chauds, ne surchauffez pas les chambres, humidifiez l'atmosphère (humidificateurs ou linge humide sur un radiateur).
- ▶ Après la toilette, séchez la peau en tamponnant, sans frotter.
- ▶ Massez lentement la peau en appliquant les soins réparateurs.
- ▶ Ne vous exposez pas au soleil et utilisez une protection forte (IP 50 au moins).
- ▶ Privilégiez les vêtements en coton amples, évitez la laine qui irrite la peau.
- ▶ Ne mettez pas de parfum.
- ▶ Lutte contre les risques d'allergie :
  - Rincez bien votre linge et limitez les produits adoucissants.
  - Faites la chasse aux acariens et poussières : pas de moquettes, matelas et couettes traités anti acariens, sprays acaricides... Mettez les peluches de votre enfant au congélateur pendant 24 heures de temps en temps, ça tue les acariens !
  - Jeunes mamans, si vous, ou le papa, êtes allergiques, votre enfant risque de l'être aussi : si vous pouvez, allaitez-le le plus longtemps et évitez de lui donner des aliments réputés allergisants (fruits exotiques, arachide, fraises...) avant l'âge de 1 an.

## Pour aller plus loin

- ▶ L'AFPADA (Association française des personnes atteintes de dermatite atopique) a malheureusement fermé son bureau mais pas son site Internet qui reste un puits d'informations sur le sujet et un lien pour correspondre avec d'autres personnes via une liste de diffusion : [www.afpada.net](http://www.afpada.net)

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement en cas de poussée aiguë de la maladie : seul le médecin peut prescrire si besoin des corticoïdes pour calmer les lésions.
- ▶ Si les lésions s'aggravent ou présentent des signes d'infection (rougeur, gonflement, pus).