

Dermatite séborrhéique : Comment la mettre en sourdine ?

A savoir

Vous souffrez de façon épisodique des plaques rouges et votre peau, grasse par endroits, se desquame au niveau du visage, du cuir chevelu et parfois du torse ?

Il se peut que le médecin vous ait parlé de dermatite séborrhéique.

C'est une maladie cutanée fréquente, souvent héréditaire, probablement lié au développement anormal d'un champignon.

Elle se manifeste par crises, parfois provoquées par une fatigue, un stress...

Nos conseils

En pratique

Lorsque le diagnostic est posé, en relais ou en complément des traitements médicaux prescrits par votre médecin :

► **Utilisez un gel nettoyant spécifique**

A base de produits qui empêchent la prolifération des bactéries et champignons, utilisez-le matin et soir, rincez bien et séchez par tamponnement sans frotter.

► **Appliquez des soins quotidiens adaptés**

Utilisez une crème adaptée avec un antifongique léger (qui lutte contre la prolifération des champignons), qui régule le sébum et adoucit les irritations. Utilisez-la matin et soir sur la peau bien sèche.

Alternez avec une crème qui lutte contre les squames (dite « kératolytique »).

► **Soignez le cuir chevelu**

Si le cuir chevelu est atteint (présence de pellicules lors des poussées) :

- Utilisez un shampoing antipelliculaire adapté aux pellicules grasses.
- En cas de forte crise, utilisez une mousse ou un gel traitant antipelliculaire que vous appliquerez 10 minutes deux fois par semaine avant chaque shampoing

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Respectez les posologies et la durée des traitements prescrits par le médecin (pour la cortisone en particulier).
- ▶ Privilégiez les bains ou douches tièdes en évitant les savons agressifs (préférez des savons surgras), les produits alcoolisés, l'eau calcaire.
- ▶ Maquillez-vous léger, évitez les produits couvrants.
- ▶ Evitez de toucher les lésions avec les mains.
- ▶ Evitez les sèche-cheveux trop chauds, les teintures, les permanentes.
- ▶ Massez-vous la tête lentement à chaque shampoing.
- ▶ Ne vous lavez pas plus que d'habitude (y compris les cheveux en cas de pellicules).
- ▶ Protégez-vous du soleil : s'il a un effet plutôt bénéfique à petite dose, les coups de soleil aggravent les crises.

Pour aller plus loin

Vous désirez échanger avec d'autres personnes atteintes de dermatite séborrhéique ? Il existe un forum sur Internet où chacun peut parler de sa propre expérience, des petits « trucs » qui améliorent la maladie au quotidien.

Rejoignez-les sur <http://dermite-seborrheique.forumactif.com>

Mais attention, cela ne vous dispense en rien de consultations médicales, seul votre médecin peut décider quel traitement vous correspond et chaque cas est particulier !

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement, dès l'apparition des signes pour confirmer le diagnostic : d'autres maladies de peau ont en effet des signes similaires.
- ▶ Si les lésions persistent ou s'aggravent.
- ▶ En cas de forte crise : le médecin peut alors prescrire des antifongiques et de la cortisone en pommade.