

Conseils en cas d'eczéma atopique

1. **Bain et douche rapides** (5 minutes, Température 32-34°) 1x/j si apprécié ou lésions (peaux mortes). Sinon, bain peut se donner 1j sur 2 ou 3x/sem.
2. STOP à tous les SAVONS ou bains moussants etc.. Utiliser uniquement des « savons sans savon » : soit pains dermatologiques SURGRAS, soit huile de bain/douche, non parfumés et hypoallergéniques.
3. Sécher en tamponnant, sans frotter.
4. Appliquer la crème hydratante/émolliente conseillée (sans parfums et hypoallergénique) sur la peau encore légèrement humide idéalement 2x /j. Cela améliore le confort de la peau, permettent un espacement des poussées et une diminution de la consommation de corticoïdes. Continuer ces soins « de base » en tout temps
5. Jamais de parfum, ni de lotion parfumée sur la peau eczémateuse.
6. Pas de lingettes pour nettoyer les fesses de bébé ni le visage. Privilégier l'emploi de liniment oléo-calcaire ou d'une lotion nettoyante douce à rincer).
7. L'eczéma évolue par « poussées » : ne vous découragez pas ! Dès les 1ers signes (peau sèche, grattage, rougeurs) : intensifier l'hydratation de la peau : crémér, crémér, crémér !
8. En cas de forte poussée : si malgré tous vos bons soins cela ne va pas mieux, il ne faut pas avoir peur d'appliquer une crème cortisonée 1x/j sur les plaques pendant 2-5j. Toujours continuer à hydrater et graisser la peau en plus.
9. En cas de fortes prurit un antihistaminique peut être prescrit pour diminuer le grattage et l'aggravation de l'eczéma. Pulvérisez un peu d'eau thermale et/ou si possible massez le doucement avec sa crème hydratante.

La lessive.

Hypoallergénique et à utiliser en petite quantité

Rincer le linge 2x si possible et pas ou très peu d'adoucissant

(hypoallergénique aussi !)

Vêtements.

Le coton est à préférer à tout autre tissu. Ne pas trop couvrir l'enfant : la transpiration aggravera l'eczéma.

Chaussures.

Éviter les chaussures en caoutchouc ou en plastique. Préférer les chaussures en cuir ou toile.

Tétines

Préférer les tétines en silicone aux tétines en caoutchouc qui contiennent du latex (risque d'allergisation)

Environnement :

1. Ne pas surchauffer les pièces (19°C max),
2. Aérer régulièrement,
3. Éviter le tabagisme passif.
4. Éviter moquettes, tapis et peluches en excès (prévention des acariens) et
5. Résoudre les problèmes d'humidité (moisissures).
6. Éviter aussi atmosphère trop sèche (taux d'humidité idéal entre 40-70%).