



aha

Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

L'eczéma atopique

En collaboration avec la commission de spécialité de la Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie (SSAI).



Le traitement de Sarah a débuté il y a 10 ans.

Tout commença par quelques rougeurs de la peau. Puis Sarah devint de plus en plus agitée, pleurant de plus en plus souvent. Les taches rouges se transformèrent en eczéma. Les lésions étaient extrêmement prurigineuses. Sarah n'avait que deux ans à l'époque. Aujourd'hui, le sommeil de Sarah n'est plus troublé. Aujourd'hui en effet, il y a une solution au problème auquel se sont attaqués les chercheurs du Novartis Research Institute à Vienne il y a déjà dix ans: la mise au point d'une

crème pour le traitement de l'eczéma, exempte de cortisone et tolérée par un enfant de deux ans. Au cours des 30 dernières années, le nombre de patients souffrant d'eczéma a augmenté de 30% et la tendance est toujours à la hausse. Nous sommes heureux d'avoir pris conscience de ce problème assez tôt. Car Sarah n'est pas la seule à avoir retrouvé un sommeil paisible. Mais aussi plus de 1,5 milliard de personnes de par le monde, susceptibles de souffrir un jour d'eczéma.

L'eczéma atopique

Auteur



Prof. Dr. méd. Brunello Wüthrich, ancien directeur du service d'allergie, clinique et policlinique dermatologiques, Hôpital universitaire Zurich.

Nous remercions cordialement le professeur Wüthrich pour l'élaboration de cette brochure.

Nous remercions aussi Dr. méd. Dominique Schneeberger, Médecine interne FMH, Immunoa allergologie, Fribourg pour la traduction.

Avant-propos

Vous, ou un membre de votre famille, souffrez d'une éruption cutanée extrêmement prurigineuse, continue ou survenant par crises, située sur le visage, le cou, les plis des coudes, les creux des genoux ou à d'autres endroits du corps : ce sont là les symptômes typiques d'un eczéma atopique. Ou alors c'est votre enfant qui souffre depuis l'âge de nourrisson déjà d'un eczéma et se trouve au centre de l'attention de la famille et de la parenté en raison des difficultés des soins. Vous vous sentez désécurisé par les nombreux conseils de votre entourage sur les éventuelles causes diététiques, psychiques ou autres à l'origine de l'eczéma ; vous possédez toute une collection de crèmes, onguents et pilules ; vous avez consulté de nombreux médecins et praticiens en médecine naturelle ou alternative, sans pour autant pouvoir éviter les crises imprévisibles tant redoutées.

L'introduction sur le marché suisse en 2002/03 de nouveaux médicaments, à la fois remboursés par les caisses maladies et extrêmement efficaces (les dénommés « immunomodulateurs »), est sans aucun doute le signe, pour de nombreux patients atteints d'un eczéma atopique bénin ou moyennement sévère, d'une avancée significative. L'eczéma atopique est une maladie aux multiples facettes : les manifestations de cette maladie sont liées à divers marqueurs génétiques ainsi qu'aux influences psychosociales et environnementales multiples. Pour un traitement efficace, une collaboration étroite entre médecin de famille, pédiatre, spécialiste allergologue, dermatologue, patient, membres de la famille et groupes d'entraide est indispensable. Nous espérons que cette brochure d'information constituera une aide pour la compréhension de cette maladie imprévisible et pour l'élaboration d'une stratégie de traitement efficace.

Index

- 4 Eczéma atopique – qu'est-ce que c'est ?
- 4 Caractéristiques typiques de l'eczéma
- 4 Causes
- 6 La peau de la personne atopique :
fonction protectrice et de défense altérée...
- 6 ...et fortes démangeaisons
- 6 Quel traitement envisager ?
- 8 La peau de la personne eczémateuse
nécessite des soins particuliers
- 8 Le nettoyage correct de la peau
- 10 Les médicaments contre les démangeaisons
- 10 Le traitement à la cortisone pour les crises aiguës
- 11 Effets secondaires – ne sont pas à craindre
lors d'une application correcte
- 12 Les nouveaux immunomodulateurs
- 12 Traitement par lumière, climatothérapie et détente
- 13 Méthodes complémentaires
- 14 Complications liées à des germes
- 14 Comment faire face aux allergies ?
- 15 Allergies aux aliments
- 16 Pollens, acariens de la poussière, poils d'animaux, etc.
- 18 Les bons habits
- 18 Mesures de prévention

Eczéma atopique – qu'est-ce que c'est ?

L'eczéma atopique est une maladie qui porte plusieurs noms : eczéma endogène, dermatite atopique, neurodermite, eczéma du nourrisson ou croûtes de lait. Les médecins appellent atopique la prédisposition génétique de l'homme au développement d'allergies comme le rhume des foies, l'asthme allergique, l'eczéma atopique ainsi que diverses formes d'urticaire ou d'allergies aux aliments. Ces maladies peuvent survenir simultanément ou consécutivement. 40 à 60% de tous les patients avec eczéma atopique souffrent par exemple d'un asthme allergique ou d'un rhume des foies. Le terme « eczéma » décrit des changements inflammatoires de la peau, souvent accompagnés de démangeaisons (prurit) intenses. Les symptômes cutanés typiques de l'eczéma vont d'une éruption cutanée légère à une inflammation très étendue, liée dans la majorité des cas à un prurit très invalidant. L'eczéma atopique peut survenir à tout âge, mais dans $\frac{2}{3}$ des cas, il se manifeste durant la première année de vie. Presque 90% de tous les eczémateux ont les premiers symptômes déjà avant leur dixième année. Chez une partie d'entre eux, la maladie peut diminuer durant la puberté voire complètement guérir. Une certaine sensibilité persiste toutefois : ces patients peuvent développer plus tard un rhume des foies ou de l'asthme. La peau ayant tendance à se dessécher, elle nécessite des soins continus. Enfin l'eczéma atopique peut survenir à l'âge adulte (forme tardive) et guérir à tout moment.

Caractéristiques typiques de l'eczéma

On retrouve certaines caractéristiques chez les patients atteints d'eczéma, qui permettent au médecin expérimenté d'établir un diagnostic – premier coup d'œil. En dehors des changements cutanés typiques (sécheresse cutanée, atteinte du visage, des plis des coudes et des creux des genoux chez le petit enfant, eczéma chronique avec peau épaissie dans les plis des coudes et dans les creux des genoux chez les jeunes – eczéma flexural – et atteinte du visage et de la nuque également chez le jeune adulte) les patients ont souvent un double pli de la paupière inférieure. L'extrémité des sourcils est peu poilue, les enfants et les adultes ont généralement la peau du visage assez pâle et une peau plutôt ombragée et foncée autour des yeux.

Causes

L'apparition de l'eczéma ne s'explique pas par une cause unique. Outre la prédisposition génétique, des facteurs environnementaux très divers peuvent contribuer à la survenue d'un eczéma, dont par ex. :

- la saison : l'eczéma survient ou s'aggrave souvent au printemps ou en automne
- stress psychique
- des irritants de la peau comme des substances chimiques (produits de nettoyage, désinfectants, produits de lessive ou de vaisselle), de fréquentes baignades
- des allergènes présents p. ex. dans les aliments



► Les dénommées « croûtes de lait » sont souvent le premier indice de l'eczéma atopique.



► Un eczéma des plis des coudes est typique chez les jeunes patients.



► Les allergies alimentaires peuvent être l'une des nombreuses causes déclenchant l'eczéma chez les enfants en bas âge.



► Les pollens des graminées, les herbacées et les arbres sont les plus fréquents déclencheurs d'allergies, mais rarement d'eczéma atopique.

(lait de vache, œuf, oléagineux, céréales) ou dans l'air (pollens, poussière, poils d'animaux, moisissure).

La peau de la personne atopique : fonction protectrice et de défense altérée...

La fonction naturelle de protection et de défense de la peau est altérée notablement chez le patient eczémateux. Les symptômes les plus marqués de l'eczéma sont une peau sèche, rêche, et des démangeaisons liées à cette sécheresse. La sécheresse résulte d'une production insuffisante de sébum. Le sébum est l'un des constituants du manteau graisseux et résistant à l'eau de la peau qui protège cette dernière de l'influence environnementale néfaste et d'une trop grande perte d'eau. Si cette composante importante fait défaut, la peau sèche et perd sa fonction de barrière et de protection, et devient ainsi sujette à l'eczéma et au prurit. Un signe de l'altération de la fonction de défense réside dans l'apparition de symptômes/infections comme les verrues, l'acné varioliforme (*molluscum contagiosum*), les virus (herpès), les mycoses (*candida*) et les agents pathogènes purulents (*staphylocoques*).

...et fortes démangeaisons

Le prurit intense est la source de souffrance la plus importante pour les patients, et ceci particulièrement dans la petite enfance. Le grattage diminue le prurit de façon transitoire, mais ce

dernier se réinstalle, le plus souvent encore plus intensément qu'auparavant. Le prurit ne peut être arrêté par le grattage. Le grattage crée au contraire des blessures qui peuvent s'enflammer à leur tour, devenir rouges, squameuses, entraîner des changements de la peau, qui devient suintante, et renforce encore le prurit. La peau peut seulement être calmée si le cercle vicieux du grattage et du prurit est interrompu par un traitement efficace.

Quel traitement envisager ?

Chaque patient eczémateux a ses propres douleurs et ses propres facteurs déclenchants. Toute personne eczémateuse nécessite dès lors une thérapie individualisée. En général le leitmotiv est : le traitement de l'eczéma nécessite du temps et de la patience. Divers traitements existent à différents niveaux, qui peuvent être combinés avec succès :

- le traitement externe : les soins de base et le nettoyage corrects de la peau
- le traitement interne : la prise de médicaments
- application externe de produits à base de cortisone lors d'accès aigus
- le traitement externe au moyen d'« immunomodulateurs », désormais disponibles pour les cas bénins ou moyennement sévères. Ces médicaments peuvent en outre, à long terme, aider à éviter les rechutes.
- le traitement général par la lumière, le climat et la détente
- des méthodes complémentaires



2

► Les produits de nettoyage, de lavage et de douche peuvent irriter la peau et déclencher une poussée eczéma-teuse.



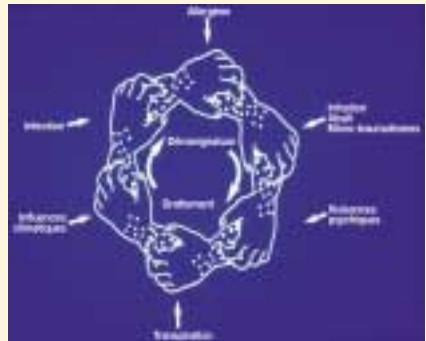
5

► Les personnes eczémateuses réagissent très souvent aux acariens de la poussière.



7

► La réaction inflammatoire de la peau peut être déclen-chée par les poils d'un animal domestique.



5

► Le prurit ne peut être arrêté par le grattage. Seul un traitement efficace peut interrompre le cercle vicieux.

La peau de la personne eczémateuse nécessite des soins particuliers

La peau eczémateuse est sèche, rêche et squameuse. Les glandes sébacées produisent trop peu de sébum de sorte que la peau ne forme pas de film de graisse suffisant. La peau manque en outre d'un système de stockage efficace de l'eau : la peau saine contient assez d'urée qui permet de retenir l'humidité dans la peau. La peau eczémateuse ne contient quant à elle que moins d'un sixième de la quantité d'urée habituelle. Les manques de la peau doivent donc être compensés par des soins. Graisse et urée sont ainsi des substances importantes des soins de la peau. Un mince film de graisse sur la peau fait office de protection contre l'évaporation de l'eau, rend lisse la couche cornée rêche, et améliore la fonction de barrière de la peau. Les germes et les allergènes peuvent ainsi être retenus plus facilement. Comme elle s'affine de manière accrue, la peau perd aussi beaucoup d'eau (perte d'eau transépidermique accrue), ce qui implique non seulement de la graisser mais également de l'hydrater.

Dans les produits de soins destinés à graisser et à hydrater la peau, on distingue entre onguent, crème et lotion :

Onguents : ils sont en général constitués d'un mélange de plusieurs graisses, ayant une consistance relativement ferme et le plus souvent mal lavable à l'eau (par ex. une pommade à l'huile d'amande).

Crèmes : ce sont des émulsions constituées d'un mélange d'huiles ou de graisses et d'eau. Si de petites gouttelettes d'eau sont incorporées dans une phase huileuse, on parle d'émulsion eau dans huile. Si de petites gouttelettes de graisse sont réparties dans une phase aqueuse, on parle alors d'une émulsion huile dans eau. Les crèmes sont plus faciles à appliquer que les onguents (par ex. la cold-cream). Pour traiter la sécheresse de la peau, les émulsions eau dans huile riches en urée sont particulièrement recommandées.

Lotions : ce sont des préparations d'émulsion liquides qui s'étendent facilement sur de grandes surfaces de peau. Elles pénètrent en règle générale bien, soignent la peau et refroidissent cette dernière en raison de leur part élevée en eau.

Il n'existe pas de préparation universelle de soin de peau efficace chez tous les atopiques. En tant que patient, vous développerez avec le temps un « feeling » face aux produits. Votre médecin vous soumet en général plusieurs alternatives et vous pouvez ainsi tester ce qui conviendra le mieux à votre peau.

Le nettoyage correct de la peau

Les bains d'huile médicinales nettoient la peau de manière idéale. La peau est ainsi humidifiée par le bain et ensuite couverte d'un film graisseux très mince prévenant la perte d'eau. Il est important que la température de l'eau ne soit pas trop élevée (32 à 36°) et que le bain ne dure pas plus que 10 minutes. Des huiles (des huiles



2

► Les bains d'huiles médicinales et les produits de douche nettoient la peau de façon idéale.



2

► Les soins continus de la peau constituent l'alpha et l'oméga du traitement. Pour les poussées aiguës d'eczéma, la cortisone en application externe a fait ses preuves depuis longtemps.



4

► Les antihistaminiques contribuent à faire diminuer le prurit.

sans émulsifiant ; forment à la surface de l'eau du bain un film lipidique) permettent un graissage intensif de la peau et peuvent être appliquées directement sur la peau humide. Pourtant, afin de ne pas surcharger la peau, il est avantageux de ne prendre un bain ou une douche que 2 à 3 fois par semaine.

Par ailleurs les bains d'huile avec des produits à base de soja ou d'arachide peuvent être utilisés sans problème par des personnes allergiques au soja ou aux cacahuètes, car ces produits ne contiennent pas les protéines allergisantes. Les personnes allergiques au lait de vache devraient toutefois par prudence renoncer à prendre des « bains de Cléopâtre » (un mélange d'huile d'olive et de lait). De même des bains de camomille, à base de goudron et de son peuvent déclencher des réactions allergiques si le patient est allergique aux pollens des graminées (rhume des foins) ou présente une allergie alimentaire au blé (par ex. les enfants).

Pour le nettoyage du visage et des mains, il est recommandé d'utiliser de l'eau tiède et un peu de savon synthétique (Syndet). Ces préparations présentent une valeur de pH acide, agréable pour la peau, la dessèchent moins et la graissent même légèrement. Après le lavage, enduisez immédiatement la peau avec une crème ou une lotion grasse, si possible sur une peau encore humide. Les cheveux peuvent être lavés avec un shampoing doux et peu dégraissant. Si le cuir chevelu est sec, des huiles pour cheveux ou des cures peuvent avoir un effet bénéfique.

Les médicaments contre les démangeaisons

Les antihistaminiques sont presque toujours utiles, voire indispensables, en raison de leur effet calmant. Le médecin prescrit en général des préparations calmantes à prendre le soir, et si nécessaire, des antiallergiques qui ne provoquent pas de fatigue pour la journée. Les antiallergiques récents, pris sur une durée de plusieurs mois, présentent également un effet anti-inflammatoire. Des calmants peuvent également être prescrits si les exercices de détente ne sont pas immédiatement efficaces. Lors d'eczéma très sévère avec infections bactériennes de la peau, des traitements antibiotiques, soit par voie interne soit par voie externe, peuvent s'avérer nécessaires. Si les symptômes ne s'améliorent pas, le médecin a la possibilité de calmer le système immunitaire avec des médicaments (immunosuppresseurs, immunomodulateurs) permettant à la peau de se régénérer et de guérir.

Le traitement à la cortisone pour les crises aiguës

Parfois, toutes les mesures contre les démangeaisons ne suffisent pas, l'eczéma s'amplifie alors et entraîne un cercle vicieux : démangeaisons – grattages – blessures cutanées inflammatoires et suintantes. Afin que la peau, mais aussi la personne, puisse se régénérer et que l'eczéma ne devienne pas chronique, les crises doivent être traitées rapidement. Les préparations à base de cortisone en appli-

cation externe se révèlent dans ces cas très efficaces. Une vingtaine de substances environ, produites synthétiquement, appartiennent à cette classe de substance, dont la fonction et la structure se rapprochent d'une hormone (cortisol) sécrétée par une glande, appelée surrénale, présente dans le corps humain. Ces préparations à base de cortisone sont, comme le cortisol, très efficaces contre l'inflammation, mais leurs effets s'en différencient. Il existe des substances très puissantes pouvant diminuer rapidement les inflammations de la peau, mais aussi des produits à base de cortisone plus doux – appelés stéroïdes doux – plus adaptés pour les traitements de longue durée.

La peur d'un traitement à la cortisone n'est pas justifiée, si le traitement est effectué correctement et selon les indications du médecin. Suivant le stade de votre eczéma, le médecin pourrait vous proposer l'un des schémas de traitement suivants :

Thérapie double : la préparation à la cortisone est appliquée le soir. Le matin et durant la journée une crème ou un onguent sans cortisone est utilisé.

Thérapie d'intervalle : la préparation à base de cortisone doit être appliquée une fois par jour, puis une crème ou un onguent sans cortisone est utilisé pendant quelques jours.

Thérapie par paliers : lors de ce traitement la puissance de la préparation à base de cortisone est adaptée à l'état de la peau. Dans le stade aigu, on applique une préparation puissante à

base de cortisone, on utilise ensuite une préparation plus faible, et enfin une crème simple (onguent de soin).

Crème ou onguent combiné : elle contient de l'urée et de la cortisone. L'urée fait pénétrer plus vite la substance active (cortisone) dans les couches plus profondes de la peau.

Effets secondaires – ne sont pas à craindre lors d'une application correcte

Des effets secondaires peuvent uniquement survenir si des onguents à base de cortisone sont employés trop souvent, trop longtemps ou aux mauvais endroits. Ces produits ne devraient être utilisés sur le visage, les paupières et dans les plis (aisselles et aines) qu'avec l'accord du médecin.

En cas d'application incorrecte, la crème à base de cortisone peut endommager la peau : elle devient alors plus mince, forme des stries, se blesse plus facilement et se guérit moins vite en cas de blessure. Les préparations à base de cortisone ne devraient de ce fait être employées qu'une fois par jour. Les crèmes et onguents de base sans cortisone peuvent par contre être appliqués régulièrement et sur de longues périodes. On évite ainsi des effets secondaires liés à l'application de ces crèmes à la cortisone. Les préparations à base de cortisone ne devraient être administrées par voie interne (comprimés ou injections) qu'exceptionnellement, car cela peut entraîner une rechute après l'arrêt du traitement.

Traitement sans cortisone au moyen des dénommés « immunomodulateurs »

Depuis quelques temps, deux nouvelles préparations, remboursées par les caisses maladies, pour le traitement externe de l'eczéma atopique (le tacrolimus et le pimecrolimus) sont disponibles. Ces préparations, compte-tenu des études à grande échelle réalisées au niveau mondial, chez les enfants tout comme chez les adultes, suscitent l'espoir d'une thérapie plus sûre, sans cortisone et efficace. Le tacrolimus et le pimecrolimus agissent spécifiquement sur les cellules immunitaires de la peau responsables de l'irritation et des démangeaisons. Ils n'entraînent par conséquent aucun effet secondaire local ou systémique notable (par ex. un amincissement de la peau, un accroissement des capillaires visibles), puisqu'ils ne pénètrent pas « par » la peau et sont résorbés dans le sang. Ces médicaments doivent être prescrits par le médecin et sont soumis, pour la prise en charge par la caisse maladie, à une limitation (régulation insuffisante de l'eczéma atopique ou effets secondaires notables avec un traitement traditionnel). Ces deux nouveaux médicaments, disponibles sous forme d'onguent (tacrolimus) ou de crème (pimecrolimus), sont particulièrement indiqués pour les cas d'eczéma atopique moyennement sévères à sévères (tacrolimus) ou pour les cas bénins à moyennement sévères chez les enfants (pimecrolimus). Afin d'éviter toute rechute, le traitement doit être suivi de manière conséquente et aussi longtemps que prescrit par le médecin.

Traitement par lumière, climatothérapie et détente

Un traitement par lumière, naturel ou sous contrôle médical (UVAB, UVA1 ou PUVA : sans coups de soleil !), est appliqué avec succès depuis longtemps en cas de psoriasis, et peut également l'être chez des patients présentant un eczéma atopique. Des séances de solarium régulières, que ce soit dans un centre de solarium ou chez soi, ne sont pas recommandées en raison du danger de dégâts pour la peau. Des thérapies aux UV combinées à des balnéothérapies à la mer du Nord ou à la mer Morte s'avèrent également couronnées de succès. Les bains d'eau de mer sont en effet bénéfiques pour la peau eczémateuse. Mais lors de poussées aiguës, on devrait toutefois renoncer à se baigner avant la guérison des zones cutanées très enflammées.

Pour certaines maladies de la peau des séjours sous suivi médical de 6 à 8 semaines à la mer du Nord ou à la montagne (par ex. à Davos) peuvent être particulièrement bénéfiques. Le climat sain avec peu de substances allergisantes et un traitement compétent peuvent enrayer la maladie de la peau, mais aussi amener un effet positif de stabilisation bien au-delà du séjour en question.

Quelques patients eczémateux ont tendance à réagir lors de stress et de peur par une sécrétion de substances favorisant les démangeaisons. Chez ces patients soumis à un stress psychologique ou à d'autres problèmes psychiques, des exercices de détente comme le training autogène ou le yoga peuvent être une aide appréciable.

Lors de problèmes de stress, de conflits sur le lieu de travail ou dans l'environnement social, un séjour hospitalier ou de réhabilitation peut aider à rompre le cercle vicieux.

Méthodes complémentaires

Outre les méthodes naturelles comme la thérapie par la lumière, la climatothérapie, la balnéothérapie et les exercices de détente, des méthodes de traitements complémentaires, comme l'acupuncture, des séances de sauna, des régimes ou un traitement des carences en acide gammalinoléique, un acide gras non saturé provenant de l'huile d'onagre, peuvent être utiles. L'acide gamma-linololéique est un élément essentiel de la membrane cellulaire à l'effet anti-inflammatoire : un manque se manifeste par une sécheresse de la peau et la formation de squames. L'acide gamma-linololéique est aujourd'hui employé pour le traitement de l'eczéma. Les huiles d'onagre ou de bourrache sous forme de capsules doivent être prises au minimum 2 à 3 mois, et ce, à haute dose. La préparation à base d'huile d'onagre, à teneur enrichie en acides gammalinoléiques, est désormais prise en charge par les caisses-maladie en Suisse. Les huiles d'onagre et de bourrache peuvent être appliquées sur la peau (crème) et sont efficaces chez les enfants.

L'efficacité des méthodes de bio-résonance est discutable, tant sur le plan du diagnostic que de l'application thérapeutique. Les diagnostics d'allergie(s) réalisés à l'aide d'un appareil de bio-résonance ne peuvent être vérifiés scientifique-



► Le traitement à base des dénommés « immunomodulateurs » (tacrolimus et pimecrolimus) fait naître l'espoir d'une thérapie efficace, sûre et sans cortisone.



► Des capsules d'huile d'onagre ou de bourrache devraient être consommées pendant au moins deux à trois mois.

ment ; ils sont purement aléatoires. De plus, les études ne permettent pas de démontrer les prétendus succès thérapeutiques de ces méthodes. L'amélioration de l'état de la peau constatée par les patients après des traitements par bio-résonance, souvent suivis sur plusieurs semaines, repose sur l'effet « placebo ». Les traitements kinésiologiques exécutés par des thérapeutes compétents peuvent, en complément de la médecine officielle, aider le patient à se détendre et donc conduire à une amélioration de l'état de la peau.

Par contre, les diagnostics d'allergie(s) effectués au moyen de méthodes kinésiologiques sont dépourvus de tout fondement scientifique.

La Société Suisse d'Allergologie et d'Immunologie clinique (SSAI) a évalué d'autres méthodes d'études en laboratoires comme par ex. les tests sanguins cyto-toxiques, les déterminations d'IgG (Food Allergy Profile [profil d'allergie alimentaire] : plus de 100 aliments) ou les analyses capillaires et en a conclu que ces méthodes de diagnostics ne sont pas sérieuses. Ces méthodes d'évaluation ne sont pas fondées sur le plan scientifique, sont très onéreuses et ne sont en outre pas prises en charge par les caisses-maladie.

Complications liées à des germes

En raison d'une défense immunitaire diminuée, la personne atteinte d'eczéma est sujette à des infections. Les bactéries, les virus, et les champignons peuvent plus facilement pénétrer dans

la peau, aggraver l'eczéma et causer une inflammation. Des signaux d'alarme sont : une éruption cutanée suintante, jaunâtre et croûteuse, expression d'une infection avec des germes purulents, souvent des staphylocoques. Ces derniers relâchent des substances toxiques qui elles-mêmes favorisent l'inflammation et retardent la guérison. Dans ce cas, un traitement antibiotique est indispensable puisqu'il existe un danger d'infection du sang. Des infections virales, en particulier par des virus de l'herpès, peuvent également provoquer des complications graves. Si, à la suite de « boutons de fièvre » (herpès labial), d'autres vésicules comme une tête d'épingle apparaissent, accompagnées de fièvre et d'abattement, il s'agit probablement d'une infection du sang par les virus de l'herpès, entraînant une détérioration importante de l'eczéma et de l'état de santé général. Dans de tels cas, une thérapie à base de médicaments antiviraux s'impose afin d'écarter le danger de méningite. Un séjour hospitalier dans un service dermatologique est alors indispensable. La meilleure protection d'une infection de la peau réside donc dans le traitement conséquent des inflammations cutanées aiguës, ainsi que, une fois les lésions guéries, dans des soins quotidiens et réguliers de la peau régénérée, afin d'éviter au mieux des rechutes.

Comment faire face aux allergies ?

Des maladies allergiques accompagnent souvent les patients présentant un eczéma atopique et constituent un souci supplémentaire pour ces

malades. On entend par allergie une réaction exagérée du système de défense. Le corps réagit par son système immunitaire contre des substances en principe bien tolérées provenant de l'air ou de la nourriture et s'en défend au moyen de cellules immunes et de substances particulières de défense (immunoglobulines de type E). Si la réaction de défense est exagérée et trop importante, des réactions allergiques surviennent avec des démangeaisons et des inflammations. Le spécialiste devrait déjà déterminer à l'âge de nourrisson, quels sont les allergènes qui favorisent la maladie.

Allergies aux aliments

10 à 15% des adultes eczémateux et environ 20 à 30% des enfants paraissent souffrir d'allergie alimentaire. Les enfants réagissent plutôt au lait de vache et aux œufs. Les adultes développent plus souvent des allergies aux légumes, aux céréales crues ou à la bouillie de céréales fraîches, aux épices, aux herbes ou aux fruits. Dans de rares cas seulement, il s'agit d'intolérance grave. De plus, les allergies alimentaires ne persistent pas forcément toute une vie. Ainsi des nourrissons allergiques au lait de vache supportent par exemple à nouveau le lait dès la deuxième année, au plus tard dès la 6^e année. Des adultes peuvent également tolérer (malgré une allergie) un légume déterminé en petite quantité ou sous forme cuite. Puisque la sensibilité à des allergènes alimentaires est très variable, il n'y a pas de « régime type pour l'eczéma ». Au contraire : de nombreux spécialistes



- Une observation précise et une évaluation allergologique permettent de déterminer quels aliments sont incriminés dans l'aggravation de l'état de la peau et déclenchent le prurit.



- Les patients eczémateux devraient se nourrir de façon optimale. Un diagnostic scrupuleux doit précéder tout régime d'éviction.



- Le chat, dont les poils ont une haute teneur en allergènes, ne devrait pas partager le domicile d'une personne allergique.

s'accordent sur l'idée que les allergies alimentaires sont souvent surestimées. Les médecins recommandent donc un diagnostic scrupuleux de l'allergie alimentaire au moyen d'une observation exacte et, dans un deuxième temps, d'une évaluation allergologique, afin de déterminer les aliments incriminés dans l'aggravation et le prurit de la peau. Un régime d'éviction n'a de sens qu'à ces conditions.

Il faut toutefois se méfier des régimes extrêmes, car une alimentation déficitaire et un apport insuffisant de protéines importantes, de minéraux, de calcium et de vitamines nécessaires à une bonne santé peuvent en résulter. L'eczéma atopique pourrait même se renforcer. Les eczémateux ont au contraire un besoin accru de vitamines, sels minéraux, d'oligo-éléments et d'acides gras essentiels. Ils doivent donc se nourrir de façon complète, c'est-à-dire que leurs menus doivent contenir poissons, viandes, produits laitiers et œufs ainsi que beaucoup de fruits et légumes frais. Une alimentation purement végétarienne ne couvre pas les besoins en calcium, fer, iode et zinc car ces substances vitales sont moins bien absorbées à partir des aliments végétaux que des produits animaux.

Pour ces raisons, les allergologues conseillent aux mères d'allaiter leur nourrisson durant 6 mois. Le lait maternel contient en effet du calcium, des protéines et des substances de défense protégeant l'enfant d'allergies alimentaires lorsque d'autres aliments sont ajoutés à ses repas.

Pollens, acariens de la poussière, poils d'animaux, etc.

Les pollens ou d'autres plantes, les poils d'animaux, les acariens de la poussière et les moisissures constituent des facteurs déclenchants des réactions allergiques. Les pollens des plantes anémophiles (entre autres noisetier, graminées, seigle, bouleau) provoquent souvent un rhume des foins, accompagné parfois d'un eczéma atopique, d'un prurit gênant ou d'une conjonctivite. Par ailleurs des symptômes asthmatiques peuvent survenir : dans des cas graves, un asthme allergique peut se développer.

Si le rhume allergique ou l'asthme persistent toute l'année, c'est le signe qu'il existe une autre allergie, par exemple aux acariens de la poussière qui sont de petits insectes (araignées) vivant surtout dans les lits, où ils trouvent leur nourriture de prédilection. Ils se nourrissent en effet des écailles de la peau humaine. Les déchets fécaux des acariens, contenant des protéines allergisantes, peuvent favoriser l'éclosion de l'eczéma.

La mesure la plus importante est l'assainissement du lit : le matelas, le coussin et la couverture devraient être couverts d'une housse spéciale, imperméable aux acariens, perméable à l'air et à la transpiration. On recouvre les housses de la literie habituelle. La chambre à coucher ne devrait pas avoir une température au-delà de 19°, avec un taux d'humidité maximal de 55%. Le nettoyage doit se faire avec des pattes humides et antistatiques. Les aspirateurs devraient

Mesures préventives pour les enfants prédisposés à l'allergie (tableau 1)

Pendant la grossesse

- pas d'animaux domestiques
- introduction de mesures d'assainissement par rapport aux acariens de la poussière.
- pas de fumée
- pas de régime particulier de la mère

Période du nouveau-né

- Allaiter le nouveau-né. Si l'allaitement est impossible donner au nourrisson le lait maternel préalablement pompé à l'aide d'un tire-lait : une haute concentration d'anticorps est contenue dans le colostrum (premier lait maternel). Utiliser le lait maternel pasteurisé ou recourir à des préparations de remplacement (hydrolysat), ainsi que du thé contenant 10 à 25% de maltodextrine.
- pas de protéines étrangères
- mesures diététiques préventives chez la mère qui allaite (peu de consommation de lait de vache, pas d'œufs, pas de poisson ni de cacahuète)

Période du nourrisson

- allaiter complètement durant 6 mois
- pas d'alimentation solide
- pas de complément alimentaire à base de lait de vache ou de soja
- pas d'exposition à la fumée
- pas d'animaux domestiques



- Les premières mesures préventives devraient être prises déjà avant et immédiatement après la naissance.

être équipés d'un filtre spécial. Enlevez les tapis, les rideaux, les meubles rembourrés et les livres des chambres à coucher. Les chambres à coucher des enfants ne doivent contenir que des tissus et des peluches lavables.

La réaction inflammatoire de la peau peut également être provoquée par des animaux domestiques. Le chat, le chien et les cobayes perdent leurs poils et leurs écailles de peau, qui entrent ensuite en contact avec la peau eczémateuse. Les animaux domestiques ne devraient donc pas séjourner dans les chambres à coucher. Renoncez également si possible aux meubles rembourrés et aux tapis.

Les bons habits

Les habits devraient être bien perméables à l'air, agréablement doux et pas trop chauds (la chaleur favorise le prurit). Directement sur la peau, on ne devrait porter que des sous-vêtements en coton sans colorant, résistants à la cuisson, afin d'enlever tous les restes de crème et d'onguent. Faites attention à bien rincer tous les résidus des produits de lessive. Renoncez aux adoucissants et ajoutez en lieu et place un peu de vinaigre dans la dernière eau de rinçage. Vérifiez avant l'achat que les coutures des habits en coton ne sont pas cousues au moyen de fil synthétique, comme c'est souvent le cas. Vous pouvez également porter les sous-vêtements la face interne tournée vers l'extérieur. Outre le coton, la soie et la viscose sont bien supportées.

Mesures de prévention

Les premières mesures de prévention contre l'eczéma atopique devraient être prises déjà durant la grossesse et en tous les cas immédiatement après la naissance de l'enfant (cf. tabl. 1). La prévention secondaire a pour but d'empêcher l'apparition de nouvelles allergies chez des patients allergiques. Afin de garantir un traitement efficace une collaboration étroite et de confiance entre médecin, patient et les membres de la famille est indispensable. Les patients eczémateux réagissent très sensiblement au stress et à la surcharge psychique. Un apprentissage psychologique compréhensif devrait donc amener les enfants eczémateux à supporter et surmonter positivement les tâches quotidiennes. Les adultes eczémateux ne devraient pas se mettre sous pression, ni trop exiger d'eux-mêmes, mais rester calmes et aborder positivement la vie. Des exercices de détente physique, le yoga et le training autogène peuvent aider le patient eczémateux à surmonter le stress quotidien et à devenir psychologiquement plus résistant.

REMEDERM
Soin visage et corps
pour la peau sèche et très sèche

Protection, soin et hydratation de la peau sèche
et irritée des adultes et des enfants.
Testé par dermatologues.



**Louis
Widmer**

LA JOIE D'UNE PEAU SAINÉ

REMEDERM
CRÈME CORPORELLE, CRÈME FLUIDE, HUILE DE BAIN,
HUILE DOUCHE, HUILE CORPORELLE SPRAY, CRÈME VISAGE



Riches en vitamine A et E, panthéno!, carbamide,
biostimulateurs et huiles végétales.

Vous trouvez des informations détaillées
sur nos produits sur notre site
www.louis-widmer.com

Louis Widmer SA · Rietbachstrasse 5 · 8952 Schlieren

EAU THERMALE
Avène



TriXera, soins émoullissants pour
le traitement de la xérose atopique :

- **Apaise** les démangeaisons
- **Restructure** la barrière cutanée
- **Protège et nourrit** l'épiderme

Sans urée
Sans parabens
Sans parfum



Pour tout renseignement, merci de contacter :
Pierre Fabre (Suisse) SA, Route Sous-Riette 21, 1023 Crissier



PHYSIOGEL® A.I. Crème

Protection personnelle en tube
grâce au NAE, **A**nti-**I**rritant cutané

**Maintenant, j'utilise bien
moins de cortisone !**

PHYSIOGEL® A.I. Crème, soin intense pour les
peaux irritées et souffrant de névrodermite.

En vente dans les pharmacies et les drogueries

Infos et échantillons:
Qualicare AG, case postale, Florenz Strasse 7,
4023 Bâle, www.physiogel.com



Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

Vous pouvez obtenir d'autres
brochures sur www.ahaswiss.ch

Conseils en matière d'allergie par le
biais de la ligne téléphonique Infoline
au numéro **031 359 90 50**



Impressum

Editeur : Fondation **aha!** Centre suisse pour
l'allergie, la peau et l'asthme,
Gryphenhübelweg 40,
3000 Berne 6

Rédaction : Dr ès sc. nat. Claudia M. Reinke, Bâle

Traduction : Dr Dominique Schneeberger, Fribourg,
Übersetzungs-Service USG, Ittigen

Imprimerie : Egger AG, Frutigen

Tirage

4^e édition : 25 000 exemplaires F

40 000 exemplaires A

Photos et

graphiques : ¹ **aha!**

² Olivier Evard, Nidau

³ Koma, H.J. Walter, Bâle

⁴ Policlinique d'immunologie et
d'allergologie, Hôpital de l'Île, Berne

⁵ Service d'allergie, Clinique
dermatologique, Hôpital universitaire,
Zurich

⁶ Novartis, Berne

⁷ virus Ideenlabor AG, Bienne

⁸ Centre de conseils pour l'allergie et la
grossesse, Hôpital de l'Île, Berne

Remarque

Chacun des termes utilisés désigne logiquement les
hommes et les femmes.

© by **aha!** Centre suisse pour l'allergie, la peau et
l'asthme, Berne

Août 2003

aha!

Téléphone 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch



VERDIEN'T VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA