

# Meilleurs conseils pour TRAITER L'ECZÉMA

Les conseils suivants vous aideront à traiter l'eczéma de votre enfant

## Crèmes et baumes à usage médical

- Hydratez quotidiennement, même lorsqu'il n'y a pas d'eczéma
- Utilisez les crèmes stéroïdes topiques prescrites par votre médecin ou infirmier, en cas d'eczéma
- Les crèmes hydratantes contenant des ingrédients provoquant couramment des allergies tels que le lait de vache, les produits caprins et le beurre d'arachide ne sont pas recommandées

## Bain

- Donnez un bain ou une douche une fois par jour, si possible
  - Retirez délicatement les croûtes d'eczéma dans le bain. Les crèmes stéroïdes topiques prescrites seront d'autant plus efficaces
- Évitez d'utiliser les produits à base de savon et les bains moussants car ils assèchent la peau
- Évitez également les produits qui contiennent du parfum car ils peuvent irriter la peau
- Utilisez un shampoing pour peau sensible lorsque vous lavez les cheveux

## Attention !

- Évitez de surchauffer. Les enfants souffrant d'eczéma ont rapidement chaud et cela peut accentuer les démangeaisons
  - Ne mettez pas trop de vêtements aux enfants. Privilégiez des vêtements 100% coton
  - Évitez d'utiliser des couvertures chaudes sur le lit. Privilégiez le linge de lit en soie ou en coton et une couverture en coton légère ou un sac de couchage léger lorsqu'il fait plus frais
  - N'allumez pas le chauffage dans la chambre, si possible
- Veillez à ce que les ongles soient courts et propres, afin de limiter les blessures cutanées dues aux démangeaisons
- Retirez tout élément susceptible de démanger, tel que les étiquettes des vêtements, si la peau de votre enfant y est sensible

## Crèmes stéroïdes topiques

Les crèmes stéroïdes topiques permettent de calmer l'irritation et les démangeaisons cutanées, ainsi que les plaques d'eczéma (rougeurs et démangeaisons)

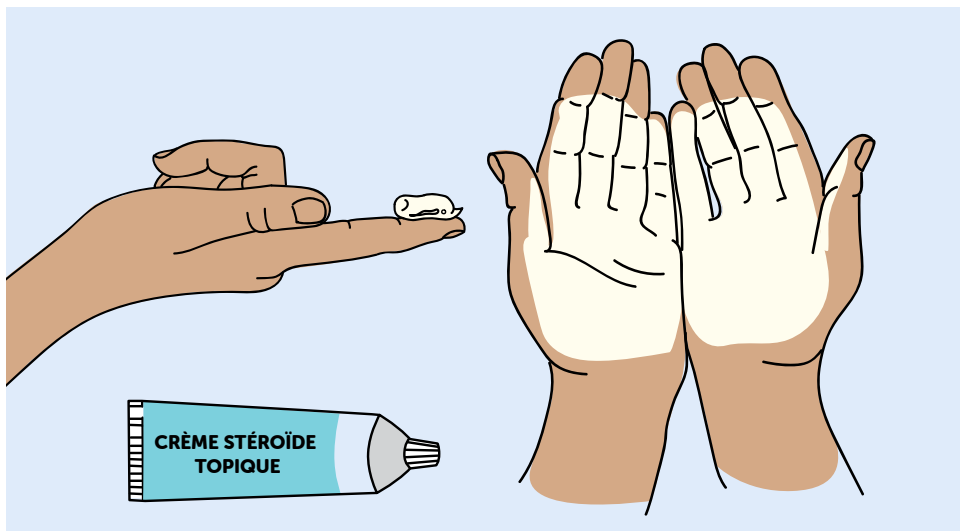
### Quand et où faut-il utiliser des crèmes stéroïdes topiques ?

Appliquez de la crème stéroïde topique (comme elle a été prescrite) en cas d'apparition d'eczéma (zones rouges, irritées, rugueuses) sur toutes les plaques d'eczéma, pas seulement sur les zones les plus irritées. Elle peut également être utilisée sur la peau présentant des lésions.

### Quelle quantité utiliser ?

Il est difficile de savoir quelle quantité de crème stéroïde topique appliquer à une zone. Si vous n'en mettez pas assez, cela n'aura aucun effet.

Appliquez suffisamment de crème stéroïde topique sur toutes les plaques d'eczéma. Servez-vous du bout de vos doigts pour déterminer les quantités. Une quantité de crème qui tient sur le bout de votre doigt permet de recouvrir une surface cutanée deux fois plus grande que la taille d'une main adulte à plat. Par exemple, si la surface cutanée à traiter correspond à quatre mains adultes à plat, vous devez appliquer l'équivalent de deux bouts de doigt de crème stéroïde topique.



Il suffit de le faire une fois par jour. Appliquez une fois par jour jusqu'à disparition totale de l'eczéma (la peau doit être douce, sans rougeurs et sans démangeaisons), ou suivez les conseils de votre médecin traitant. Lorsque l'eczéma est traité correctement, il devrait disparaître au bout d'une à deux semaines, la plupart du temps.

### Quelle quantité de crème hydratante utiliser ?

Certainement plus que vous ne pensez ! Chaque semaine, appliquez les quantités suivantes :

- 125g pour un bébé
- 250g pour un jeune enfant
- 500g pour un enfant plus âgé ou un adolescent