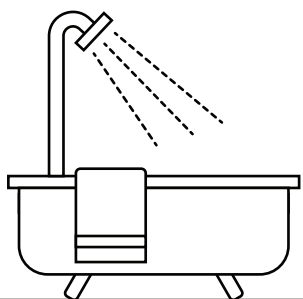




# SOINS ÉLÉMENTAIRES DE LA PEAU ECZÉMATEUSE

La Société canadienne de l'eczéma (SCE) remercie les médecins canadiens suivants qui ont fourni le contenu de cette ressource : la D<sup>re</sup> Rachel Asiniwasis (FRCPC), dermatologue, le D<sup>r</sup> Joseph Lam (FRCPC), pédiatre, et le D<sup>r</sup> Simon Nigen (FRCPC), dermatologue.

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :** L'information contenue dans cette ressource ne remplace pas les conseils d'un médecin et ne doit pas servir d'outil diagnostique. L'information était à jour à la date de publication. Les interventions, les médicaments et les plans de traitement sont tous associés à des risques et à des bienfaits. Il est donc important de discuter de ses besoins particuliers ou de ceux de son enfant avec un professionnel de la santé qualifié.



## BAIN OU DOUCHE

Le bain ou la douche à l'eau tiède (et non chaude!) peut se limiter à 5 à 10 minutes, afin d'éviter de trop assécher la peau.



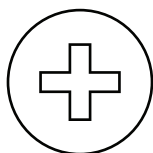
## HYDRATATION

L'application d'un hydratant sur la peau sèche peut aider à réduire les démangeaisons et accroître le confort de la peau. Consultez les détails sur le programme de Sceau d'acceptation de la SCE à [eczemahelp.ca](http://eczemahelp.ca).



## MÉDICAMENTS TOPIQUES

Des médicaments topiques sont généralement prescrits pour traiter les lésions cutanées ou les zones d'inflammation et doivent être utilisés en suivant les directives du médecin prescripteur.



## À NOTER

L'eczéma infecté (p. ex. présence de gales jaunâtres, de pus, peau enflammée ou plus douloureuse qu'à l'habitude et chaude) doit être vu par un médecin sans tarder.



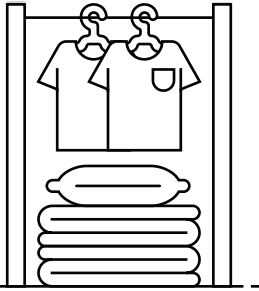
## LE SAVIEZ-VOUS?

La dermatite atopique (DA) est la forme la plus courante d'eczéma, et les deux expressions sont souvent utilisées sans distinction pour désigner la même affection.

Pour obtenir plus de renseignements à propos de la Société canadienne de l'eczéma, visitez le [www.eczemahelp.ca](http://www.eczemahelp.ca).

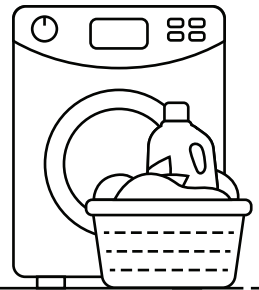
© Eczema Society of Canada / Société canadienne de l'eczéma, 2021. Tous droits réservés.

# À LA MAISON



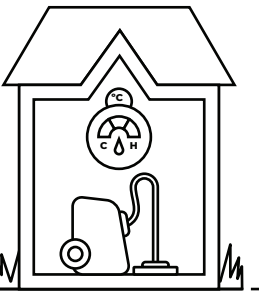
## VÊTEMENTS ET LITERIE

Les vêtements et la literie de tissu doux, comme le coton à 100 %, peuvent être préférables. La literie et les serviettes doivent être lavées fréquemment.



## LESSIVE

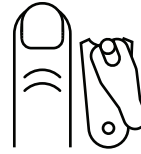
Recherchez des produits exempts de parfums et de colorants, conçus pour les peaux sensibles. Il peut être utile de rincer deux fois les vêtements.



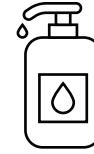
## MILIEU DE VIE

Le fait d'abaisser la température à l'intérieur de la maison peut être plus agréable pour la peau. L'évitement ou la diminution, dans la mesure du possible, des éléments déclencheurs peut aussi être bénéfique.

# RAPPELS



Des ongles courts et bien limés endommagent moins la peau lors du grattage.



L'application d'un hydratant sur la peau sèche peut aider à réduire les démangeaisons.



En cas de démangeaisons, essayez de vous distraire en lisant, en écoutant la télévision ou en jouant à un jeu vidéo.



Essayez de réduire le stress autant que possible, car il peut aggraver l'eczéma. Prendre une marche, méditer, ou faire une activité agréable peut aider.

## NOTES :

**Pour obtenir plus de renseignements à propos de la Société canadienne de l'eczéma, visitez le [www.eczemahealth.ca](http://www.eczemahealth.ca).**

© Eczema Society of Canada / Société canadienne de l'eczéma, 2021.  
Tous droits réservés.

**AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :** L'information contenue dans cette ressource ne remplace pas les conseils d'un médecin et ne doit pas servir d'outil diagnostique. L'information était à jour à la date de publication. Les interventions, les médicaments et les plans de traitement sont tous associés à des risques et à des bienfaits. Il est donc important de discuter de ses besoins particuliers ou de ceux de son enfant avec un professionnel de la santé qualifié.