



aha

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

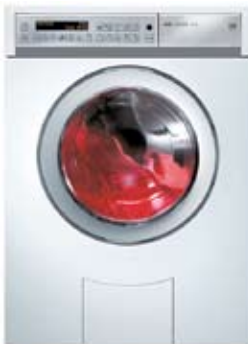
L'eczéma atopique

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

La nouvelle Adora SLQ: laver avec des premières mondiales.



Les eaux les plus sauvages de Suisse: les chutes du Rhin.
Les eaux les plus douces du monde: ZUG WetClean.



La nouvelle Adora SLQ: premier et seul lavelinge à être doté des premières mondiales ZUG WetClean et défroissage vapeur. Avec ZUG WetClean, confiez tous vos textiles à votre machine, même les plus délicats. Et avec le programme défroissage vapeur, le repassage s'avère, la plupart du temps, superflu.



Efficacité énergétique



Efficacité de lavage



Efficacité d'essorage

V-ZUG SA

Industriestrasse 66, Case postale 59, 6301 Zoug
Tél. 041 767 67 67, Fax 041 767 61 67

vzug@vzug.ch
www.vzug.ch



L'avant-garde pour cuisine et buanderie

L'eczéma atopique

Auteur



Prof. Dr. méd. Brunello Wüthrich, spécialiste FMH en allergologie et en dermatologie, hôpital de Zollikerberg, Zollikerberg

Avant-propos

Vous, ou un membre de votre famille, souffrez d'une éruption cutanée fortement prurigineuse, chronique ou survenant par crises, située sur le visage, le cou, aux plis du coude et aux creux poplités 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 d'eczéma depuis la naissance et se trouve au centre de l'attention de la famille et de la parenté en raison des difficultés des soins. Vous êtes déstabilisé 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'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 avec cette brochure d'information vous aider à mieux comprendre cette maladie et à mettre sur pied une stratégie de traitement efficace.

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

Sommaire

| | |
|----|---|
| 4 | Eczéma atopique – qu'est-ce que c'est ? |
| 4 | Caractéristiques typiques de l'eczéma |
| 4 | Causes |
| 6 | Fonction protectrice et de défense altérée... |
| 6 | ...et fortes démangeaisons |
| 8 | Quel traitement envisager ? |
| 8 | La peau nécessite des soins particuliers |
| 9 | 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 |
| 11 | Traitement sans cortisone au moyen des dénommés « 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 de maison, poils d'animaux allergéniques, 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 foins, l’asthme allergique, l’eczéma atopique ainsi que diverses formes d’urticaires 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 foins. 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 toutes les personnes atteintes d’eczéma atopique 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 foins 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 au 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, des cercles foncés autour des yeux et des fissures (rhagades) derrière les oreilles et au niveau des lèvres.

Causes

L’apparition de l’eczéma ne s’explique pas par une cause unique. Outre la prédisposition génétique, des facteurs environnementaux déclenchants 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
- polluants atmosphériques
- stress psychique
- des irritants de la peau comme des substances chimiques (produits de nettoyage, désinfectants, produits de lessive ou de vaisselle), de fréquentes baignades



► 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 produits de nettoyage, de lavage et de douche peuvent irriter la peau et déclencher une poussée eczémateuse.

- des allergènes présents p. ex. dans les aliments (lait de vache, œuf, oléagineux, céréales) ou dans l'air (pollens, acariens de la poussière de maison, poils d'animaux allergéniques, moisissure).
- infections cutanées (staphylocoques, champignons)
- métabolisme perturbé des acides gras : le corps ne parvient pas à synthétiser les acides gras insaturés (AGI), ces derniers devant donc être absorbés avec la nourriture. L'acide linoléique (oméga-6), l'AGI le plus important, est contenu dans les huiles alimentaires (huile d'olive, huile de tournesol, etc.). L'acide linoléique gamma (ALG), essentiel pour un organisme sain, est absorbé avec la nourriture sous forme d'acide linoléique (AL). Celui-ci est transformé dans le corps à l'aide de l'enzyme delta-6-désaturase en acide linoléique gamma. L'ALG est primordial pour une structure normale de la peau, la synthèse des substances messagers, la régulation de la circulation périphérique et l'apaisement des démangeaisons. Chez certains patients atteints d'eczéma atopique, cette enzyme fait défaut, ce qui entraîne une carence en acide linoléique.

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, rèche, 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 grasseux 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 soulage provisoirement le prurit. Quand la pression se relâche, il tend à réapparaître, généralement plus fort et plus tenace 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, et entraîner un eczéma avec des lésions cutanées rouges, squameuses et par endroits suintantes qui 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.



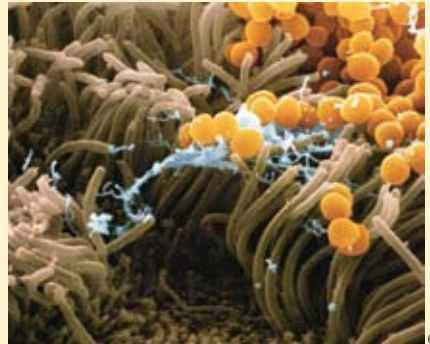
► Le poil de chat contient une forte concentration d'allergènes. Cet animal domestique très prisé ne convient donc pas aux allergiques.



► Les personnes atteintes d'eczéma atopique réagissent très souvent aux acariens de la poussière de maison.



► En raison de ses défenses immunitaires amoindries, le patient souffrant d'un eczéma atopique est sujet aux infections. Des lésions cutanées suintantes, recouvertes d'une croûte jaunâtre peuvent être le signe d'une infection par des agents pyogènes, généralement des staphylocoques.



► Staphylocoque(s) doré(s).

Quel traitement envisager ?

Chaque patient atteint d'eczéma atopique a ses propres troubles ; il nécessite donc dès le début un traitement adapté. A cet égard, il faut tenir compte de divers facteurs, tels que le degré de gravité, les zones affectées, l'intensité des démangeaisons, le degré de sécheresse de la peau et l'âge. Pendant les consultations médicales intervenant selon l'évolution de la maladie, le traitement ultérieur est à chaque fois réajusté, afin de stabiliser la guérison ou de ramener les symptômes à un minimum. En général le leit-motiv 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 :

- traitement externe : soins de base et nettoyage adéquats de la peau
- traitement interne : recours aux médicaments
- corticothérapie externe pour les cas aigus
- traitement externe par les médicaments dits immunomodulateurs, désormais disponibles pour des cas bénins et moyennement sévères, qui à long terme, peuvent aider à éviter les rechutes
- traitement général par lumière, climat et détente
- méthodes complémentaires

La peau nécessite des soins particuliers

La peau atopique 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 de la personne atteinte d'eczéma atopique 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 pour les soins de la peau efficaces chez toutes les personnes atteintes d'eczéma atopique. Le médecin propose généralement plusieurs alternatives. Le patient développe avec le temps la capacité de sentir quel est le produit qui lui convient le mieux.

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 gras-seux très mince prévenant la perte d'eau. Il est important que la température de l'eau ne soit pas trop élevée (32 à 37°) et que le bain ne dure pas plus que 10 minutes. Des huiles (des huiles 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 – ni trop chaud ni trop long – que 2 à 3 fois par semaine.



- Les soins continuels 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.



- Les antihistaminiques contribuent à faire diminuer le prurit.

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 (pH de 5,5), 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 graissante, 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 application 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 la maladie, le médecin peut proposer l'un des schémas thérapeutiques 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 à volonté. 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 un certain 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, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, susci-

tent 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 des personnes atteintes d'eczéma atopique. 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 souffrant d'un eczéma atopique 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 gamma-linoléique, un acide gras non saturé provenant de l'huile d'onagre, peuvent être utiles. L'acide gamma-linoléique 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-linoléique 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 gamma-linoléiques, 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 scientifiquement ; 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



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



- Les capsules d'huile d'onagre ou de bourrache doivent être prises pendant au moins deux à trois mois.

« 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 atopique est sujette à des infections. Les bactéries, les virus, les champignons et les levures (p. ex. *Malassezia*) 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 favori-

sent 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'écartier 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 souffrant d'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 (immunoglobuline 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

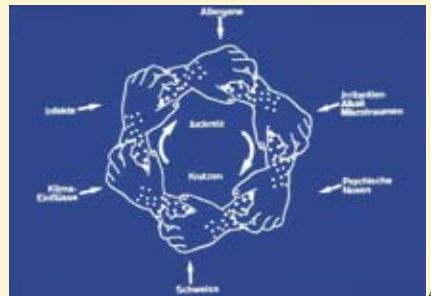
10 à 15 % des adultes atteints d'eczéma atopique et environ 20 à 30 % des enfants paraissent souffrir d'allergie alimentaire. Les enfants réagissent plutôt au lait de vache et aux œufs. Les adultes développent plus souvent des allergies aux légumes, aux céréales crues ou à la bouillie de céréales fraîches, 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 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.



- 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 souffrant d'un eczéma atopique devraient se nourrir de façon optimale. Un diagnostic scrupuleux doit précéder tout régime d'éviction.



- Le prurit n'est pas supprimé par le grattage. Seul un traitement efficace peut briser le cercle vicieux.

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 personnes atteintes ont au contraire un besoin accru de vitamines, de 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 le plus longtemps possible. 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 de maison, poils d'animaux allergéniques, etc.

Les pollens ou d'autres plantes, les poils d'animaux allergéniques, 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. Les réactions aux acariens de la poussière de maison sont particulièrement fréquentes. Les acariens de la poussière de maison 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 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

Tableau 1

Mesures préventives pour les enfants prédisposés à l'allergie

Pendant la grossesse

- Pas d'animaux domestiques à poils ou à plumes.
- Aménagement intérieur et mobilier ne favorisant pas la formation de poussière de maison.
- Ne pas fumer.
- Pas de régime particulier de la mère.

Les cinq premiers mois du nourrisson

- Allaiter le nouveau-né pendant 4 à 6 mois. A défaut, lui donner du lait hypoallergénique partiellement hydrolysé (lait HA) ou une préparation à base de produits lactés de substitution extensivement hydrolysés.
- Pas de régime particulier de la mère.

A partir de 6 mois

- Poursuivre l'allaitement ou donner du lait de suite normal.
- Introduire l'alimentation de complément (p. ex. légumes, pommes de terre, bouillies avec de la viande, des fruits ou des céréales). Important : les aliments doivent être introduits un à un à une semaine d'intervalle.
- Augmenter progressivement le nombre de repas à base de bouillies pour arriver à 3–4 repas par jour à 12 mois.
- Proposer en complément des yaourts à partir de 7 mois (attendre avant de donner du serré



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

et du fromage en raison de leur forte teneur en protéines).

- Alimentation normale de type adulte au plus tard à la fin de la 2^e année.
- Pas d'exposition à la fumée du tabac.
- Pas d'animaux domestiques à poils ou à plumes.

perdent leurs poils et leurs écailles de peau, qui entrent ensuite en contact avec la peau atopique. 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. Il existe des textiles spéciaux en soie pure (soie naturelle à 100 % sans séricine, avec les fibres dotées d'un revêtement antimicrobien et antifongique) ayant en outre un effet protecteur, apaisant, anti-inflammatoire et anti-infectieux. De bonnes expériences ont également été acquises avec des textiles en soie à effet antimicrobien. Ce linge spécial contribue au processus de guérison de la peau. Prurit et irritations cutanées sont ainsi réduits.

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 les 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 souffrant d'un eczéma atopique 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 concernés 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 autonome peuvent aider à surmonter le stress quotidien et à devenir psychologiquement plus résistant. En conclusion on peut dire que la recherche a fait des progrès remarquables aussi dans le traitement de l'eczéma atopique. Aujourd'hui, le médecin peut proposer tout un éventail de traitements, dont l'efficacité ne cesse d'augmenter et adaptables de manière toujours plus différenciée à la situation individuelle et à l'anamnèse du patient.

Remederm

Normalise la peau exigeante
et irritée.



Produits testés dans des cliniques dermatologiques spécialisées. www.louis-widmer.com



Produits de soin dermatologiques.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**



Est-ce que vous vous grattez parce que ça vous démange?

Une étude portant sur 2456 patients atteints de neurodermite montre: «une réduction significative ($p < 0,001$) de la sécheresse, de l'excoriation (plaies dues au grattage), de la lichénification, de la desquamation, des rougeurs et du prurit entre 54,1 et 65,8%».¹

¹ Eberlein, B. et al.: Adjuvant treatment of atopic eczema: assessment of an emollient containing N-palmitoylethanolamine (ATOPA study). JEADV 2008; 22(1): 73 – 82

PHYSIOGEL® A.I. Crème à la PEA* le soulagera.

Car elle soulage la démangeaison, et vous cessez de vous gratter.

* substance intrinsèque de la peau, N-palmitoylethanolamine

Disponible en pharmacie et en droguerie.



Demandez un échantillon.
Qualicare SA
CP 84, 4023 Bâle

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme
Centro svizzero per l'allergia, la pelle e l'asma



Un petit extrait de notre panel
de brochures en français
et en italien.

Le savoir rassure et contribue à mieux vivre avec l'allergie. Nous vous expliquerons comment reconnaître et traiter une allergie et vous montrerons aussi comment la prévenir.

aha! vous aide
aha!info 031 359 90 50
www.ahaswiss.ch

Impressum

Editeur : Fondation *aha!* Centre suisse pour l'allergie,
la peau et l'asthme
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Rédaction : *aha!*

7^e édition : 25 000 exemplaires A

4^e édition : 18 000 exemplaires F

2^e édition : 7 000 exemplaires I

Traduction : Rolf Lüthi Übersetzungen AG, Berne

Imprimerie : Egger AG, Frutigen

Photos /

graphiques :

¹ *aha!*

² Olivier Evard, Nidau

³ Koma, H.J. Walter, Bâle

⁴ Clinique dermatologique,
Hôpital universitaire, Zurich

⁵ Novartis, Berne

⁶ 3M Deutschland GmbH

⁷ Centre de consultation d'allergie et de
grossesse, Hôpital de l'Île,
Hôpital universitaire, Berne

⁸ Imagepoint.biz

⁹ Clinique dermatologique, Hôpital de l'Île,
Hôpital universitaire, Berne

Note

Selon le sens, le masculin utilisé dans le texte s'applique également aux femmes.

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

Octobre 2008

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Le Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme est une association indépendante qui s'investit pour défendre les intérêts et répondre aux besoins des personnes souffrant de maladies allergiques. *aha!* vient en aide aux personnes concernées par une information compétente, des conseils téléphoniques et des offres de formation. *aha!* vous aide à trouver des réponses pour améliorer votre qualité de vie malgré une allergie.

Principales prestations de *aha!* :

- Conseils personnalisés par l'*aha!infoline* : 031 359 90 50
- Brochures d'information gratuites sur les allergies
- Nombreuses informations sur le site www.ahaswiss.ch
- Actualités et informations dans le magazine de santé *aha!news* (Disponible en allemand uniquement)
- Camps de vacances et cours de formation pour les enfants allergiques et asthmatiques
- Cours de formation destinés aux parents et aux enfants souffrant d'eczéma atopique
- Cours de formation destinés aux adultes allergiques et asthmatiques
- Formations professionnelles dans différentes spécialités
- Campagnes d'information et de prévention à thème

aha! est une association certifiée ZEW0, ce qui vous garantit une utilisation transparente et conforme au but déclaré de vos dons.

aha!

aha!infoline 031 359 90 50

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Pour les dons : compte postal 30-11220-0



VERDIENST VERTRAUEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA