

Aide-mémoire

Gestion de la dermatite atopique



Traitements

①

Peau abimée

Appliquer un émollient doux, sans parfum, sans agent de conservation et sans ingrédient alimentaire (blé, avoine, lait) au moins 2 fois par jour

Appliquer des compresses sur les plaies qui saignent



②

Lésions inflammées

Appliquez des médicaments à base de cortisone ou des inhibiteurs de la calcineurine selon votre plan d'action



③

Infection (impétigo)

Appliquer les antibiotiques topiques selon votre plan d'action

Consulter votre médecin si les antibiotiques topiques ont un effet inadéquat

Bain à l'eau de Javel de 5 à 10 minutes, max 3 fois par semaine
Recette selon votre plan d'action



④

Démangeaisons

Éviter de gratter (couper les ongles, couvrir la peau)

Appliquer un émollient au moins 2 fois par jour

Appliquer les compresses froides

Prendre les médicaments antihistaminiques (ex. Réactine®, Claritin®, etc.)



Aide-mémoire

Gestion de la dermatite atopique



Prévention



Protéger la peau

Appliquer un émollient au moins 2 fois par jour

Raccourcir les bains et douches à 10 minutes et utiliser l'eau tiède

Tapoter la peau pour la sécher plutôt que de la frotter

Protéger la peau des températures extrêmes (mettre des gants pendant l'hiver, appliquer la crème solaire pendant l'été)

Favoriser les gels désinfectants plutôt que l'eau et le savon pour désinfecter les mains (sauf si environnement souillé ou en présence de germes sporulés comme le C. Difficile)



Éviter les déclencheurs

Porter des tissus doux et respirants (ex. coton, soie)

Porter des gants lorsque vous travaillez avec les substances irritantes (ex. détergents, fruits et légumes acides)

Éviter l'humidité prolongée et l'accumulation de sueur sur la peau

Choisir les produits cosmétiques doux, sans parfum et agent de conservation

Arrêter de fumer et éviter la fumée secondaire



Équilibrer le système immunitaire

Trouver des stratégies pour gérer votre anxiété

Éviter les allergènes alimentaires si vous savez que vous êtes allergique

Éviter les allergènes environnementaux communs (ex. poussière, moisissure)

Prendre la vitamine D si vous souffrez d'une carence