

INTERVIEW AVEC PROF. DR MÉD. DAGMAR SIMON

# Comprendre l'eczéma atopique soutient la réussite du traitement



Dès la première consultation, Prof. Dr med. Dagmar Simon, cheffe du service de dermatologie de l'Hôpital de l'Île à Berne, explique à ses patients et patientes les aspects importants de l'eczéma atopique. Plus la personne est informée, plus le traitement mis en place pourra être efficace et continuellement adapté à l'aspect de la peau et au bien-être.

**L**'eczéma atopique est appelé dermatite atopique ou encore neurodermite dans le jargon médical. Il s'agit d'une maladie inflammatoire chronique de la peau qui évolue par poussées. Environ 80% des patients subissent la première poussée avant leurs cinq ans. Chez 40-60% des enfants concernés, l'eczéma atopique disparaît jusqu'à la puberté. Lors des poussées, la peau est rougie et gonflée aux endroits typiques du corps. Elle suinte parfois. Ensuite, elle s'épaissit et se desquame. Les éruptions démangent fortement. Elles ne sont pas contagieuses.

## Comprendre les mécanismes de la maladie

**L**'eczéma atopique repose sur une prédisposition héréditaire qui détermine la structure de la peau et les réactions inflammatoires. Prof. Simon compare la peau saine à un mur de briques. Les briques et le mortier forment une paroi étanche et protectrice sur laquelle rebondissent les substances étrangères. Elle prévient aussi une évaporation excessive de l'eau. La structure de la peau des patients atteints d'eczéma atopique correspond à celle d'un mur de pierres sèches. Les fissures laissent passer trop d'eau et des particules de l'extérieur pénètrent dans la peau. Les cellules immunitaires y réagissent et déclenchent une réaction de défense. Le signal d'arrêt de cette défense est toutefois dérangé. Elle s'autonomise et entraîne des éruptions chroniques ou par poussées. Chez les nourrissons, les endroits typiques sont le visage, le buste et les faces extérieures des bras et des jambes. Chez les petits enfants, la peau s'enflamme plutôt dans le creux des genoux et les plis du coude, sur le cou et la nuque. Les adolescents et les adultes présentent également des éruptions sur les mains. « Les mains sont souvent fortement sollicitées dans le ménage et au travail ce qui perturbe la barrière cutanée et stimule donc les inflammations. »

## Adapter individuellement le traitement

**L**e traitement s'oriente sur les processus pathologiques. Des crèmes, des pommades ou des lotions liporestituant et hydratantes aident en cas de barrière cutanée perturbée, donc contre les fissures dans le mur de pierres sèches. Le meilleur moment pour les appliquer est après le bain ou la douche. Ces soins de base quotidiens font partie de chaque plan de

traitement. De nombreuses pommades spéciales permettent de traiter les éruptions. Si les poussées persistent, l'inflammation peut être contenue systématiquement avec des médicaments. Une photothérapie spéciale est parfois également utile.

Prof. Simon souligne l'importance des soins de base quotidiens. Ils permettent de réduire la fréquence des poussées et d'empêcher les lésions cutanées chroniques. Les enfants atteints d'eczéma atopique développent plus souvent que les autres une allergie alimentaire, un asthme, un rhume des foies et une modification de type allergique de l'œsophage. Lorsque la perturbation de la barrière cutanée et les inflammations sont traitées efficacement et dans les temps, on peut espérer raccourcir l'évolution de la maladie et réduire la tendance au développement d'autres maladies allergiques ou retarder leur apparition.

L'eczéma atopique est tellement fréquent que les pédiatres et médecins de famille connaissent son diagnostic et le traitement local. S'il ne suffit pas, Prof. Simon recommande un renvoi vers des spécialistes pour des examens et des traitements supplémentaires. De nouveaux médicaments pour le traitement de l'eczéma atopique ont été autorisés ces dernières années. D'autres sont sur le point de l'être. Certaines personnes concernées montrent alors une amélioration impressionnante. Un patient adulte a ainsi dit: « Pour la première fois de ma vie, je me sens enfin comme un être humain. »

De nombreux patients essaient des méthodes de la médecine complémentaire. Elles n'ont guère été étudiées pour le traitement de l'eczéma atopique. Prof. Simon conseille de discuter de la méthode choisie avec le ou la médecin traitant.e et d'y adapter le traitement en cours ensemble. La prudence est requise en cas de substances pouvant irriter la peau.

## Le prurit pénible

**L**es démangeaisons (prurit) sont souvent le premier et, pour beaucoup, le symptôme le plus pénible de l'eczéma atopique. Le grattage n'aide qu'à court terme. Il provoque une inflammation de la peau grattée qui renforce le prurit, ce qui perturbe le sommeil de nombreuses personnes. Lorsqu'on est fatigué et irrité, il est encore plus difficile de gérer les démangeaisons lancinantes. « Nos patients et patientes

craignent que le peau grattée ne repousse les autres.» De nombreuses personnes se retirent donc. L'injonction « Ne grattes pas ! » est inutile. Pour ne pas faire quelque chose d'aussi pressant, il faut pouvoir faire autre chose.

Il n'existe pas de médicament efficace contre le prurit. Parfois, il peut être soulagé avec des principes actifs qui sont également utilisés contre les allergies. Mais l'inflammation doit être traitée à la source. Il faut souvent attendre plusieurs jours avant que les démangeaisons ne se calment. Refroidir la peau aide de nombreuses personnes. Elles conservent leurs produits de soin au réfrigérateur et utilisent des compresses et des bains refroidissants. Des compresses de pommade peuvent également calmer temporairement le prurit. L'objectif devrait être de ne pas blesser encore plus la peau. Parfois les personnes pincent, tapotent ou frottent les endroits prurigineux. L'envie de se gratter reste. Certaines personnes parviennent à la calmer en grattant sur un coussin ou un cuir tendu. D'autres recherchent des distractions et s'exercent à des techniques de relaxation. Le tout est également utile pendant les phases où la peau est en bon état. Le prurit peut en effet s'autonomiser. « Des personnes concernées rapportent aussi des démangeaisons sans éruptions. Par exemple lorsqu'elles s'énervent, lorsqu'elles s'ennuient ou le soir, lorsqu'elles se détendent. »

Calmer le prurit est souvent plus important pour la qualité de vie des personnes qu'améliorer l'aspect de la peau. Prof. Simon rapporte ainsi le cas d'un patient heureux. Bien que ses éruptions étaient encore toujours rouge vif et avec une desquamation visible, il ne souffrait plus de prurit grâce à son

nouveau médicament. Il rayonnait et l'avait accueillie avec les mots: « C'est un remède miracle ! »

## Formation des patients

Les patients et patientes développent leur traitement de base et contres les poussées avec les médecins et les spécialistes cliniques. Avec le temps, ils reconnaissent les influences positives et nocives sur leur eczéma atopique. Prof. Simon soutient ce processus d'apprentissage avec la « Formation interdisciplinaire sur la dermatite atopique » pour adolescents et adolescentes et adultes unique en Suisse. Les personnes concernées s'échangent sur leur maladie et son traitement avec des spécialistes au cours de cinq consultations. Des conseils alimentaires et des techniques de relaxation font partie du concept. Les participants rapportent ce qui a fait ses preuves dans leur vie quotidienne. Comment est-ce que les autres traitent le prurit? Comment est-ce qu'ils expliquent leur eczéma atopique dans la famille, le cercle des amis et au travail? Comment gèrent-ils le stress? « Nos groupes sont toujours pleins », se réjouit Prof. Simon. Elle organise ces formations avec son équipe depuis 22 ans. Les participants viennent de toute la Suisse. Prof. Simon souhaiterait que ce programme soit plus connu et également offert à d'autres endroits.

Prof. Simon s'engage à la fois dans la recherche et la pratique, ce qui est fort apprécié par ses patients. Ils sont nombreux à la consulter depuis des décennies. « J'ai encore toujours tellement d'idées sur ce que l'on pourrait encore rechercher. » ■

Dr Annette Kindlimann  
www.contenter.ch

### Quelle quantité de pommade, crème ou lotion faut-il utiliser pour les soins de base quotidiens ?

La quantité recommandée est souvent sous-estimée. Selon Prof. Simon, il faut compter 15 minutes pour l'application quotidienne de la crème. Une spécialiste clinique de son équipe offre des formations à cet effet.



Unité phalange  
(env. 0.5 g)



Visage et nuque



Bras et main



Jambe et pied



Poitrine et ventre



Dos et fesses

Âge	Nombre d'unités phalanges à 0.5 g env.				
3-6 mois	1	1	1.5	1	1.5
1-2 ans	1.5	1.5	2	2	2
3-5 ans	1.5	2	3	3	3.5
6-10 ans	2	2.5	4.5	3.5	5
Adultes	2.5	Bras 3   Main 1	Jambe 6   Pied 2	7	7