

DERMATITE ATOPIQUE

Pour avoir plus d'informations : www.eczemahelp.ca

Pour communiquer avec EczemaQuebec: eczemaquebec@gmail.com

QU'EST-CE QU'EST LA DERMATITE ATOPIQUE?

La dermatite atopique – aussi communément appelé eczéma ou eczéma atopique – est une condition chronique de la peau impliquant des démangeaisons et est associée avec l'asthme et différents types d'allergies et de sensibilités. Un historique familial est souvent présent.

Les personnes affectées par la dermatite atopique ont fréquemment des éruptions cutanées imprédictibles, et il y a différents types d'éléments déclencheurs qui peuvent y contribuer.

Des éléments environnementaux peuvent être évités, mais plusieurs autres déclencheurs, comme la chaleur, la perspiration, et le changement des saisons, sont plus difficiles à éviter.

La dermatite atopique commence habituellement à l'enfance, et certaines personnes vont mieux avec le temps. Par contre, la plupart des gens avec la dermatite atopique vont toujours avoir une peau sensible. Dans certains cas, la condition persiste à l'âge adulte et peut s'aggraver avec le temps.

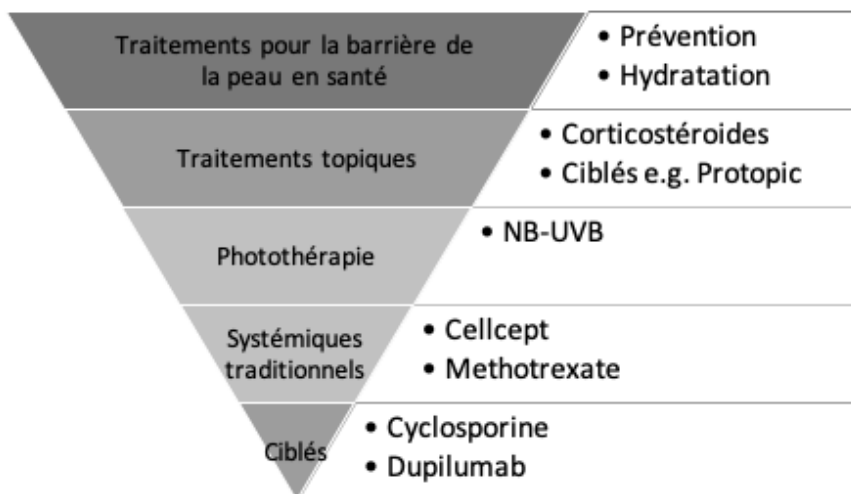
La dermatite atopique adulte peut causer des problèmes chroniques de la peau avec des changements durables incluant des changements de couleur, une peau plus épaisse et même une peau cicatrisée, ainsi que d'autres problèmes associés avec les poussées d'eczéma imprédictibles comme des plaies ouvertes, des infections secondaires et de la démangeaison chronique. La dermatite atopique affecte aussi le sommeil, le travail et la vie sociale, et peut déclencher anxiété et dépression.

POURQUOI J'AI LA DERMATITE ATOPIQUE?

Des facteurs génétiques existent et jouent un rôle dans la dermatite atopique; en d'autres mots, une personne peut hériter du risque de développer l'eczéma, de l'asthme, du rhume des foins et/ou des allergies. La maladie en phase active et les lésions cutanées impliquent souvent la barrière cutanée elle-même de même qu'un changement du système immunitaire. **Une petite branche du système immunitaire qui habituellement protège la peau est connue pour être hyperactive dans la dermatite atopique.** Cela peut être comparé à une armée à laquelle il manque son système de contrôle et qui cause des dommages collatéraux. **Une réponse immunitaire dans la peau hyperactive cause de l'inflammation et peut endommager la peau.** Cela peut déclencher une boucle de rétroaction positive, un cercle vicieux qui empire et empire quand l'équilibre normal des huiles et l'écologie des bonnes bactéries de la peau sont altérés, ou quand d'autres éléments aggravants sont rencontrés.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

1. Pro-activement maintenir une barrière de la peau saine
2. Calmer l'inflammation de la peau hyperactive localement
3. Prévenir l'hyperactivité immunitaire de la peau à long terme



1. COMMENT PRO-ACTIVEMENT MAINTENIR UNE BARRIÈRE DE LA PEAU SAINÉ

La surface de la peau normale agit comme un sceau étanche, similaire à une couche imperméable. Il peut manquer aux personnes avec la dermatite atopique des éléments essentiels de ce sceau étanche, incluant des protéines et des huiles qui aident à garder une peau saine. Une barrière cutanée « qui fuit » cause du dommage aux couches plus profondes de la peau et permet aussi à l'humidité de s'échapper, contribuant à la sécheresse. Les personnes affectées de la dermatite atopique ont une peau plus sensible à son environnement.

Maintenir une saine barrière de la peau est un élément clé pour prévenir; cela signifie qu'il faut TOUJOURS garder la peau « scellée » avec des crèmes et des onguents hydratants, spécialement après le bain/douche ou après l'exposition de la peau à des irritants, incluant les changements de températures et les températures rigoureuses et la sueur ou l'exercice.

HYDRATANTS

Pour la dermatite atopique légère, l'usage fréquent et constant d'hydratants peut être assez pour prévenir les poussées d'eczéma. Quand la condition est modérée à sévère, d'autres médicaments doivent être ajoutées à cette base d'hydratants.

QUELS HYDRATANTS?

Pensez au choix d'un hydratant comme au choix de souliers; vous en aurez besoin de différents pour différentes occasions. Actuellement, il n'y a aucune preuve qu'une marque est meilleure qu'une autre; il y a plusieurs choix de bons hydratants and votre préférence est importante.

UTILISER DES HYDRATANTS

1. Choisissez des hydratants qui sont apaisants et qui n'irritent pas votre peau.
2. Évitez les produits qui contiennent des parfums.
3. Choisissez des onguents ou des crèmes au lieu de lotions : les produits plus épais ou à base d'huile durent plus longtemps.
4. Utilisez beaucoup! Un usage quotidien généreux est plus important que le produit spécifique utilisé
5. Utilisez un verre à shooter complet, ou deux cuillères à table (30g), de crème hydratante pour une application sur tout le corps.
6. Appliquez immédiatement après le bain/douche ou l'exposition à l'eau pendant que la peau est encore humide
7. La Vaseline est sécuritaire à utiliser autours des yeux et des organes génitaux et est un bon onguent peu coûteux.

HYGIÈNE DE LA PEAU

La peau a évolué pour nous protéger avec un écosystème complet de bonnes et normales bactéries qui contribuent à conserver une barrière cutanée saine. La peau se renouvelle elle-même constamment et ne nécessite pas de savon dans la plupart des endroits du corps pour rester en santé.

QUELS SAVONS NETTOYANTS?

Plusieurs savons peuvent aggraver la santé de la peau et déséquilibrer son écosystème. C'est parce que les savons normaux et les savons liquides peuvent changer le pH de la peau, et notre peau a besoin d'un pH 5.5 pour être en santé. L'eau elle-même peut être irritante, car elle enlève des couches de protectrices d'huiles de la barrière cutanée. Frotter, exfolier et sécher la peau avec une serviette peut être très irritant, en particulier pour la peau sensible.

QUOI FAIRE DANS LA DOUCHE OU LE BAIN?

1. Prendre un bain ou une douche une fois par jour, ou un jour sur deux.
2. Ne savonnez pas! La majorité des parties du corps ont seulement besoin d'être rincées à l'eau.
3. Utilisez SEULEMENT du savon aux endroits qui ont des odeurs, comme les aisselles.
4. **N'utilisez pas de savons liquides**, à moins que ce soit un détergent spécial synthétique « syndet » au pH balancé.

2. CALMER L'INFLAMMATION DE LA PEAU HYPERACTIVE LOCALEMENT

Appliquer des traitements pour calmer l'inflammation de la peau localement est aussi connu comme un « traitement topique ».

Les médicaments topiques devraient être appliqués directement sur la peau rouge, rugueuse et qui gratte sur une base régulière.

Il existe un large éventail de traitements, et il est possible que vous ayez besoin de différents traitements à différents moments et/ou pour différents zones du corps. Il y a deux grandes classes de médicaments topiques; 1. « Traditionnels » et 2. « Ciblés », et ceux-ci peuvent être formulés en lotion, en crème ou en onguent.

Les médicaments traditionnels fonctionnent largement, et quelques fois ils ont plusieurs effets secondaires. Les plus récents médicaments « ciblés » sont désignés pour agir pour spécifiquement, et souvent ont un nombre plus limité d'effets secondaires. Les traitements ciblés peuvent être plus dispendieux. Le choix du traitement actif dépend de la sévérité de l'inflammation de la peau et de la zone du corps affectée.

1. *Médicaments topiques traditionnels*

Corticostéroïdes (ceux-ci viennent dans un grand éventail de puissances et formulations)

- a. Très faible : hydrocortisone
- b. Puissance modérée : Aristocort-R, triamcinolone ou Betaderm, betamethasone
- c. Très élevée : Dermovate, Clobetasol propionate

2. *Médicaments topiques ciblés*

Inhibiteurs de la calcineurine

- d. Tacrolimus (Protopic), Pimecrolimus (Elidel)

Inhibiteur de la phosphodiesterase-4

- e. Crisaborole (Eucrisa)

COMMENT UTILISER LES TRAITEMENTS LOCAUX « TOPIQUES » pour calmer l'inflammation de la peau hyperactive

1. Utilisez assez de traitement pour couvrir l'entièreté des zones rugueuses et qui démangent affectées
2. Utilisez le traitement régulièrement jusqu'à ce que la zone rugueuse et qui démange soit lisse pour quelques jours.

Conseils pour les traitements topiques :

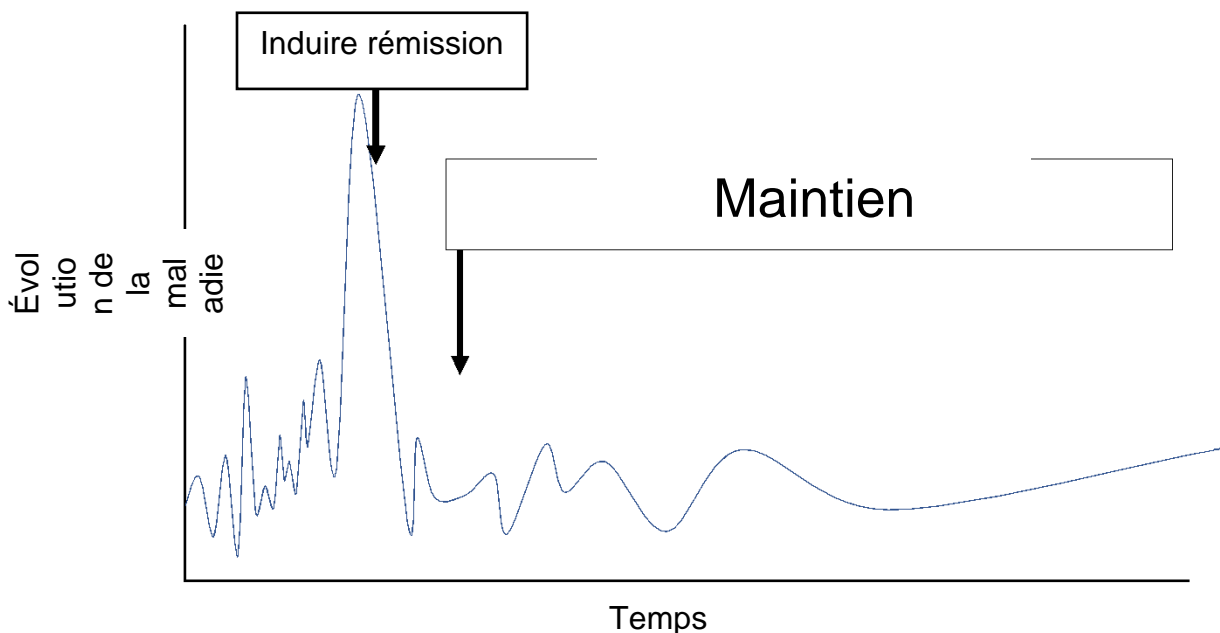
- Les nombres, ex. : 0.01% ou 0.1%, ne sont pas utilisés pour comparer les différents médicaments.
- Le mot TARO- sur votre médication est seulement utilisé pour indiquer un nom générique (sans marque).

- En général, la peau des mains et des pieds est beaucoup plus épaisse et nécessite des traitements plus puissants. La peau du visage, du cou et des organes génitaux est mince et nécessite des traitements plus doux.

3. PRÉVENIR L'HYPERACTIVITÉ IMMUNITAIRE DE LA PEAU À LONG TERME

Quand le traitement topique ne suffit pas, la photothérapie (lumière ou NB-UVB) ou la thérapie systémique (comprimé/pilule ou injection) peut être utilisée pour induire l'eczéma atopique en rémission (pour endormir la maladie). Ces traitements peuvent prévenir les réactions immunitaires hyperactives qui causent les poussées de peau qui démange et d'inflammation de la dermatite atopique. La photothérapie pénètre seulement la peau, alors que les comprimés/pilules ou injections systémiques traitent plus globalement, nécessitent différentes considérations et ont effets secondaires.

Si vous avez besoin d'un médicament systémique pour gérer votre eczéma, vous allez probablement expérimenter différents traitements au fil du temps. Votre parcours avec ces traitements dépend de plusieurs variables, incluant vos choix personnels, votre maladie et son évolution, vos activités quotidiennes, ainsi que le coût et l'accessibilité des traitements. Il est possible que vous receviez un ou deux types de médication pour induire l'eczéma atopique en rémission et qu'ensuite vous changiez pour un autre médicament pour le maintien à long terme. À ce jour, nous n'avons pas de médication procurant une cure durable. De la recherche est en cours et plus d'information est nécessaire.



PHOTOTHÉRAPIE AVEC BANDE ÉTROITE ULTRAVIOLETTE (NB-UVB)

Exposer des surfaces de la peau à une bande étroite et spécifique de rayons UVB peut aider à gérer l'eczéma et les démangeaisons. Habituellement, cette thérapie requiert trois visites par semaine dans un centre avec des machines de photothérapie. Pour trouver le centre le plus près de chez vous : allez au www.dermatogc.ca et cherchez « photothérapie » en utilisant votre code postal. Le nombre de traitements nécessaire pour parvenir à la rémission et au maintien varie d'une personne à une autre. Les risques sont similaires à ceux de l'exposition au soleil, mais à un moindre degré.

THÉRAPIE SYSTÉMIQUE (comprimés/pilules par la bouche ou injections)

Il existe deux grandes classes; 1. « Traditionnels » et 2. « Ciblés ».

Les médicaments traditionnels fonctionnent largement, et quelques fois ils ont plusieurs effets secondaires. Les plus récents médicaments « ciblés » sont désignés pour agir pour spécifiquement, et souvent ont un nombre plus limité d'effets secondaires. Les traitements ciblés peuvent être plus dispendieux. **En raison de leur coût dispendieux, les plus récents traitements « ciblés » sont utilisés pour la dermatite atopique qui ne répond pas aux traitements.**

Médicaments systémiques traditionnels

1. Prednisone (n'est pas recommandé pour la rémission, seulement donné comme secours)
2. Methotrexate (aussi disponible par injections)
3. Mycophenylate Mofetil
4. Azathioprine

Médicaments systémiques ciblés

1. Cyclosporine (Neoral), comprimés oraux/pilules
2. Dupilumab (Dupixent), injection

MÉDICAMENTS SYSTÉMIQUES TRADITIONNELS

Methotrexate

Un médicament anti-inflammatoire utilisé depuis des décennies, le methotrexate en comprimé ou par injection est pris une fois par semaine. Les résultats apparaissent 8 semaines après le début du traitement. Les effets secondaires varient d'une personne à une autre, mais il est habituellement bien toléré. Le risque des effets secondaires est plus chez les personnes obèses et/ou diabétiques, spécifiquement chez ceux qui consomment régulièrement de l'alcool (bière, vin, liqueur). Les effets secondaires à court terme incluent des changements dans les examens sanguins ou des symptômes gastro-intestinaux (nausée, maux de ventre). Les effets secondaires causés par un usage prolongé incluent de possibles dommages au foie, mais cela n'arrive presque uniquement chez les personnes qui consomment de l'alcool. Un supplément d'acide folique (vitamine B9) est donné pour réduire les effets secondaires. Il est essentiel de faire des tests sanguins à intervalle régulier à des fins de surveillance. Ce médicament est aussi contre-indiqué quand la grossesse est activement envisagée.

Azathioprine (Imuran)

C'est un médicament immunosuppresseur utilisé depuis les années 1950 et disponible en comprimés de 50mg. Une dose allant de 100 mg à 200 mg peut être prise oralement une fois par jour. Il peut prendre jusqu'à 12 semaines pour avoir les résultats du traitement. Les effets secondaires communs incluent des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Consommer de l'alcool pendant le traitement peut causer des dommages au foie. Ainsi, la consommation d'alcool devrait être limitée ou arrêtée. Les tests sanguins peuvent être affectés par l'azathioprine et en particulier, on peut voir une diminution des globules rouges, des globules blancs et des plaquettes. Il y a une augmentation du risque d'infection. Des analyses sanguines régulières sont essentielles à des fins de surveillance. Il y a aussi un risque augmenté pour certains types de cancer quand l'usage est prolongé. Dans de rares cas, des personnes ont reporté un amincissement des cheveux.

Mycophenylate mofetil (Cellcept)

C'est un médicament immunosuppresseur qui est disponible en comprimés de 250 mg et de 500mg, et est donné en dose de 500 mg à 1500 mg deux fois par jour. Les effets secondaires incluent des nausées, la diarrhée, des maux de tête et des ulcères dans la bouches. Ces effets sont augmentés avec des doses plus élevées. Les effets secondaires rares incluent des infections et des cancers. Des analyses sanguines régulières sont nécessaires à des fins de surveillance. Ce médicament devrait être évité si une grossesse est possible et des mesures appropriées doivent être prises pour prévenir une grossesse pendant la prise de cette médication.

MÉDICAMENTS SYSTÉMIQUES CIBLÉS

Les traitements ciblés sont formulés pour contrôler une branche du système immunitaire.

Cyclosporine (Neoral)

La cyclosporine est un traitement pour la dermatite atopique hautement efficace et induit rapidement la maladie en rémission : la maladie est habituellement contrôlée en moins d'un mois. Les effets secondaires à court terme incluent des picotements dans les doigts, des maux de ventre et une élévation de la pression : ces effets doivent être surveillés de près chaque semaine. Une élévation des lipides (gras dans le sang) est aussi surveillée par des tests sanguins réguliers.

Si utilisé à long terme (plus de 2 ans d'usage continu), ce médicament peut causer plus d'effets secondaires en raison de ses effets sur les reins et d'une diminution globale du système immunitaire. Pour cette raison, la cyclosporine est généralement prescrite seulement à court terme, ou comme pont pour d'autres traitements. Il est essentiel d'effectuer des tests sanguins réguliers pour vérifier le fonctionnement des reins. Les effets secondaires dépendent de la dose requise et de la durée du traitement : plus élevée est la dose et plus longue est la durée d'utilisation, plus élevé est le risque pour les reins.

Dupilumab (Dupixent)

Dupilumab est un produit biologique qui cible une branche spécifique du système immunitaire impliqué dans la pathogenèse de la dermatite atopique. Les produits biologiques ont été utilisés pour traiter d'autres maladies de la peau, comme le psoriasis, depuis plusieurs années. Le Dupilumab est administré par injection sous-cutanée ou en dessous de la peau. Deux injections sont initialement données, puis sont suivies par une injection toutes les deux semaines. Les effets secondaires communs incluent de l'inflammation des yeux (spécialement la conjonctivite), des maux de têtes et des feux sauvages. Si vous avez de l'asthme en plus de l'eczéma, vous pourriez vivre une aggravation soudaine de votre asthme si le Dupilumab est arrêté. Globalement, le Dupilumab est un médicament sécuritaire qui est généralement plus sûr que n'importe lequel des médicaments immunosuppresseurs ou anti-inflammatoires. Durant le traitement, il est quand même important d'utiliser un émollient sur une base régulière. Si des petites poussées d'eczéma apparaissent, des stéroïdes topiques ou des inhibiteurs de la calcineurine peuvent être utilisés. Il n'est pas nécessaire de faire des examens sanguins réguliers lors de la prise du Dupilumab.