gaapp.org

Kit de Survie en cas de crise *d'Eczéma*

GLOBAL ALLERGY & AIRWAYS PATIENT PLATFORM

Kit de Survie en cas de crise d'Eczéma

UN GUIDE SIMPLE POUR LES JOURS DIFFICILES AVEC L'ECZÉMA

Créé avec des patients et organisations de patients autour du monde.

Ce guide partage des idées qui peuvent aider durant les crises d'eczéma. La peau de chaque personne est différente, ce qui peut marcher pour quelqu'un ne marche pas toujours pour quelqu'un d'autre.

Ce guide inclut:

- **Des astuces rapides pour calmer les démangeaisons**
- **Des façons de limiter le stress et l'inquiétude**
- **Des idées simples pour mieux dormir pendant les poussées**

IMPORTANT:

1. Suivez le plan de traitement de votre médecin
2. Demandez de l'aide médicale si l'état de votre peau s'aggrave, si elle s'infecte, si vous constatez des gonflements ou si vous avez des difficultés à respirer.
3. Échangez avec votre médecin avant d'essayer de nouveaux remèdes, compléments alimentaires ou produits cosmétiques pour la peau.
4. Certaines personnes qui souffrent d'eczéma ou dermatite atopique rapportent que des masques d'argile, des remèdes à base de plantes, ou des compléments peuvent aider à gérer leur condition. Ce ne sont pas des traitements recommandés, demandez systématiquement à votre docteur si ça peut être aidant pour vous.

Ce guide offre des informations et du soutien. Il ne s'agit pas de conseils médicaux.

Astuces anti-grattage *d'urgence*

ASTUCES RAPIDES POUR SOULAGER LES DÉMANGEAISONS

- Tapotez ou caressez la zone qui vous démange au lieu de la gratter
- Appliquez un élément froid enveloppé dans un linge doux (poche de glace, pack de gel réfrigérant, petits pois surgelés...)
- Appliquez de l'eau thermale fraîche à l'aide d'un coton ou d'un linge propre
- Massez délicatement la peau en effectuant des mouvements circulaires lents
- Pratiquez la respiration lente ou la relaxation
- Gardez votre chambre fraîche

SI LE BESOIN DE SE GRATTER SEMBLE INÉVITABLE

- Veillez à ce que vos ongles soient courts, lisses, propres et sans vernis.
- Grattez au-dessus des vêtements plutôt que la peau directement
- Frottez délicatement avec une serviette de toilette propre et douce plutôt qu'avec les ongles
- Si nécessaire, portez des gants en coton doux la nuit

CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SA PEAU

- Utilisez des produits de soin doux pour la peau, sans parfum et sans noix.
- Veillez à toujours avoir des crèmes et des médicaments en réserve chez vous
- Essayez le “wet wrapping” (enveloppement humide): appliquez une traitante ou une crème hydratante, recouvrez d'un tissu en coton humide ou de bandages, ajoutez une couche de tissu sèche, puis laissez agir pendant quelques heures ou toute la nuit si cela ne vous gêne pas
- Conservez vos crèmes hydratantes au frigo pour un effet rafraîchissant
- Prenez des douches ou des bains courts et tièdes
- Appliquez une crème hydratante immédiatement après
- Après avoir nagé dans la mer ou dans une piscine, rincez-vous et appliquez une crème émolliente.

IDÉES POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

- Occupez vos mains avec des activités apaisantes comme le dessin, les puzzles, les loisirs manuels, les balles anti-stress, ou les jouets anti-stress
- Repose-toi quand ton corps en a besoin
- Il n'y a aucun mal à dire « non » à certaines activités quand on ne se sent pas bien

CONSEILS SUR LES VÊTEMENTS ET LA CHAMBRE À COUCHER

- Portez plutôt des vêtements souples, amples et de couleur claire, par exemple en coton, en bambou ou en soie.
- Évitez les tissus rêches, qui provoquent des démangeaisons ou qui retiennent la transpiration, comme le polyester ou le nylon
- Optez pour du linge de lit respirant, comme des draps et des taies d'oreiller en coton doux (ou en soie)
- Optez pour un lit épuré en retirant les tissus et les objets superflus
- Utilisez des housses anti-acariens pour les oreillers et les matelas
- Lavez les vêtements avec une lessive douce adaptée aux peaux sensibles. Rincez-les plusieurs fois
- Évitez les adoucissants, en particulier ceux qui sont parfumés

conseils pour faire face au stress et à *l'inquiétude*

APAISEZ VOTRE CORPS

Essayez la **cohérence cardiaque**, un exercice de respiration simple qui aide à apaiser votre corps et votre esprit
Comment:

- Inspirez par le nez pendant environ 5 secondes.
- Expirez par la bouche pendant environ 5 secondes.
- Continuez ainsi pendant au moins 5 minutes.

Cela pourrait vous aider à vous détendre, à réduire votre stress et à vous endormir plus facilement.

- Écoutez de la musique ou des sons apaisants
- Installez-vous dans un endroit calme et peu éclairé
- **Essayez des vidéos ou des applications de relaxation guidée:**

Bettersleep · Respirelax+ · Insight Timer · Respirotec · Headspace

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Ça pourrait vous aider:

- Remarquez quand le stress aggrave les démangeaisons
- Apprenez à retrouver votre calme au lieu de vous gratter
- Adoptez des habitudes qui vous aideront à briser le cercle vicieux « démangeaison-stress »

Aussi:

- Parlez-en à des amis en qui vous avez confiance, à des membres de votre famille, à des conseillers ou à des thérapeutes
- Souvenez-vous que l'eczéma a également des répercussions sur le bien-être émotionnel
- Les associations de patients et les groupes de soutien peuvent vous aider à vous sentir moins seul
- Si vous souffrez d'eczéma, parlez-en à votre employeur, à votre responsable ou à vos professeurs
- Demandez de l'aide plutôt que de tout assumer tout seul
- Faites savoir à votre famille ou à vos amis que vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire en cas de poussées

BOUGEZ EN DOUCEUR

- Pratiquez des activités douces telles que la marche, les étirements, le yoga ou le Pilates.
- Passez du temps à l'extérieur dès que possible, notamment dans des espaces verts ou près de l'eau, tout en évitant le soleil intense de midi.
- Choisissez des activités qui ne vous feront pas avoir trop chaud ni transpirer abondamment.

Plan d'urgence pour le *sommeil*

RENDRE LE SOMMEIL PLUS FACILE

- Garder sa chambre fraîche
- Portez un pyjama en coton doux ou tout autre tenue confortable, ainsi que du linge de lit agréable.
- Créez une routine apaisante avant d'aller vous coucher
- Limitez l'utilisation des écrans avant de vous coucher, dans la mesure du possible

AIDE CONTRE LES DÉMANGEAISONS NOCTURNES

- Gardez un « kit de nuit » à portée de main : crème hydratante, mouchoirs, poche de glace, vaporisateur d'eau...
- Si les démangeaisons vous réveillent, essayez des astuces pour vous rafraîchir
- Pratiquez la respiration lente pour vous détendre à nouveau

CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ET LES BOISSONS

- Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée
- Privilégiez des repas équilibrés dans la mesure du possible et préparez des plats à congeler pour les jours où les poussées sont particulièrement pénibles
- Certains compléments alimentaires (oméga-3, vitamine D, probiotiques, quercétine) peuvent être bénéfiques pour certaines personnes. Demandez conseil à un médecin avant de les prendre
- Limitez votre consommation de caféine, surtout en fin de journée
- Certaines personnes ont recours à des compléments à base de plantes, comme l'ashwagandha, pour lutter contre le stress ou améliorer le sommeil. Consultez toujours votre médecin au préalable.

Quand consulter immédiatement un *médecin*

CONTACTEZ UN MÉDECIN SI:

- Votre eczéma s'aggrave soudainement ou s'étend
- Votre peau suinte, présente des croûtes, est enflée, très douloureuse ou chaude
- Vous avez de la fièvre
- Vous présentez un gonflement, des vertiges, de l'urticaire ou des difficultés respiratoires
- Votre eczéma ou d'autres problèmes de santé deviennent plus difficiles à contrôler

SUIVI MÉDICAL ET ACCOMPAGNEMENT EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

- Consultez un médecin ou une infirmière si votre traitement ne donne pas les résultats escomptés.
- Demandez s'il existe d'autres traitements ou des traitements plus puissants qui pourraient vous aider.
- Demandez de l'aide si l'eczéma vous cause un stress important, de l'anxiété ou si vous vous sentez dépassés
- Demandez de l'aide si les démangeaisons sont difficiles à contrôler ou vous empêchent de dormir
- Demandez de l'aide si l'eczéma perturbe considérablement votre sommeil, vos études, votre travail ou votre vie quotidienne

Souvenez-vous!

Vous n'êtes pas seul·e·s.

Les poussées d'eczéma peuvent être difficiles à vivre, mais il est possible de trouver du soutien auprès des professionnels de santé, de la famille, des amis, des établissements scolaires, des lieux de travail et des associations de patients partout dans le monde.

GLOBAL ALLERGY
& AIRWAYS
PATIENT PLATFORM

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
VEUILLEZ CONSULTER NOTRE SITE WEB:**

gaapp.org

VEUILLEZ CONSULTER LA FICHE DE L'ANNONCE: